



PINAUD
Paris

پینو
پارته



اوبرا

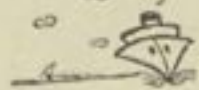
عطور ماء الكولونيا لوسيونات

محتويات العدد

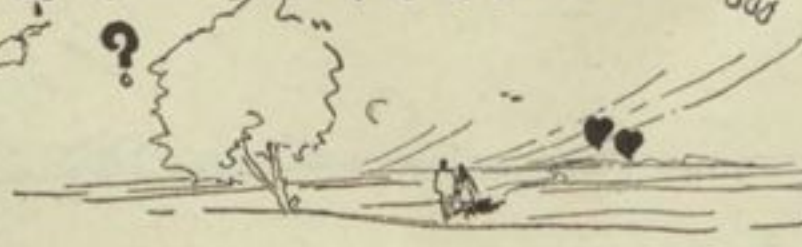
العدد ١٧ - أبريل ١٩٤٧ - المجلد ١٠ قديم

صفحة

٤	خير دعاية
٦	هذه العقولة
١٢	هذا الرف ربيع مقبم
١٤	ناحية خاصة لكل سيدة
١٦	إذا أحببت الفتاة
١٨	أمير الشعراء بين أملاكه
٢١	هذا اللاح (التجميل)
٢٦	هذه الأنافة (أزياء)
٤٣	ماء الخير مع أسعد الأحلام
٤٤	هذه التوافق
٤٥	غطاء مائدتك
٤٦	حقيقة يدك
٤٨	شيء من الإيضاح (القيامين)
٥٠	ألوان من الحر
٥٣	تأثير أمراض النساء على العينين
٥٤	ست البيت في المطبخ
٦٤	رشاقتك
٦٨	لقد صرخت في العروق الدماء
٧٠	بريد بنت النيل
٧٢	أترك هذا الحبال
٧٤	الحبيب المجهول



بنت النيل مجلة نسائية أدبية إجتماعية
صاحبها ورئيسة تحريرها الدكتورة ديرة شفيق
يشراف على تحريرها الدكتور إبراهيم عبده
اشاع ابن ثعلب (قصة النيل) ت: ٤٩٦٦٨ - ٥٨٤٦٣
الاعلانات يتفق عليها مع مكتب س. م. ش. اش. البصرة الجديدة





خير دعاية

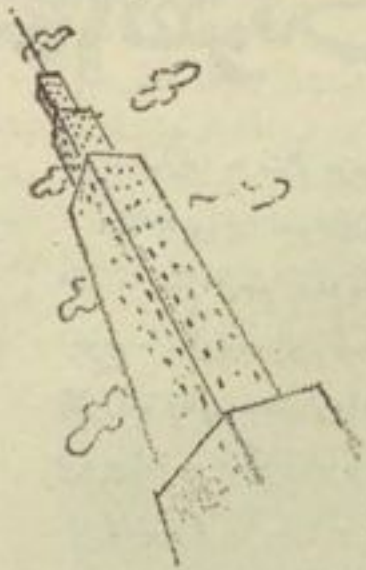
أصبحت الدعاية أصلاً من أصول الحكم ووسيلة من وسائل الجهاد ، وليست الدعاية حدثاً في تاريخ الشرق وإن كانت نسبياً شيئاً جديداً في حياة الغربيين فنحن منذ العهد الإسلامية الأولى دعاة من الطراز الأول ، وكانت في دولنا الإسلامية وظيفه الدعاة وداعيهم الأول من الوظائف الكبيرة التي لها خطرها وقدرها عند الجماهير في مصر وخارجها .

وليس مصر الإسلامية وحدها التي عرفت الدعاية والدعاة ، بل شهدت مصر الحديثة أروع صور الدعاية في عهد الحديو إسماعيل ، فهو الذي عرف كيف يوظف الصحابة والصعفيين في الدعاية لمصر سواء كان ذلك في بلادنا أو في أوروبا ، ولو كان العالم يعرف إذ ذاك الراديو لكان ضمن وسائل دعايته ، وهو يدعو بلباقة وحسكة عند غير الصحف من رجال الحكومات المختلفة بين أوروبا واسطنبول ، وقد استطاع بدعايته - بالرغم من الأزمات التي ألمت بحكمه - استطاع أن يبني مصر مكانها بين الشعوب المتحضرة وبلغت نظر الشعوب إليها على اعتبارها قطعة من أوروبا وهمة الوصل بين عالم الشرق والغرب .

وأخيراً ، وبعد ربع قرن من الزمان شعرت الحكومة المصرية أن الدعاية لمصر واجب تحتها المصلحة القومية ، وتفرضه مقتضيات الأحوال قهراً لها بهيئة شرعت في تكوينها من حوالي شهرين .

ثم ماذا ؟ لم تبدأ الهيئة عملها بعد ، فنحن على أبواب مجلس الأمن ، نذهب إليه وكان ينبغي أن تسبقنا الدعاية إليه ، وكان ينبغي أن يكون دعايتنا هناك يعبدون الطريق لوفد الذي سيمثل بين شعب يعرف قدر الدعاية ويحس دعاية خصومنا من زمن ملوول ، فنحن



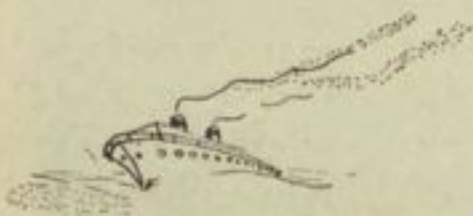


مزمون بالدعاية مرتين ، دعاية تسبق الأخرى ، الأولى تقضى على أثر دعاية خصومنا والثانية تقدم لأعضاء هيئة الأمم صورة من أمانيتنا في الحرية والاستقلال .
وقد شرعت الحكومة وتهيئة هذه الدعاية دون أن تفكر في سيدة واحدة تضمها إلى هذه الهيئة ولو أن الحكومة فكرت في العصر الناقى لأكبت مصر صورة حبة أمام جماهير المتعصرين ، فقد بلغت المصرية مكانتها في الحياة العامة ، وما ينبغي أن تنأى بشاغلها في الدعاية لومئتها عند الذين ينكرون وجودها في مصر ويعتقدون خطأ أنها متاع للرجل ، ويؤمنون أن نظام الحريم لا يزال يعيش على ضفاف النيل .
لأن السيدة الجميلة المتعلمة خير سفير لبلادها ، وخاصة في هذا الامتحان القوي نجتازة في قضية بلادنا .

فلو أنصفت حكومتنا لحشدت ضمن دعائها بعض السيدات ، وإني لأرجو أن تحسن الاعتبار ، فتقدم لأمريكا حيث مجلس الأمن ، وحيث يملو العالم كله ، سيدات فيهن من حضور الذهن والعضادة الوجه وذلاقة اللسان وأناقة المظهر ، ما يبهر أولئك الذين يرونا نصف ما نحن عليه من تقدم وارتقاء .

إننا في مصر إذا رأينا سيدة جميلة مدحنا زوجها على ذوقه وإذا رأيناها مع جالها أتيقة بهرنا ذوق الرجل ، فإذا كانت على علم وخلق قلنا ... لقد تزوج فلان ...
ولمنا نرجو أن تكون سفيرتنا — إذا اختارت الحكومة بعض سيداتنا ضمن دعائها — مثل هذه السيدة الجميلة الأتيقة المتعلمة العاقلة ، حتى يقول خصومنا وأصدقاؤنا على السواء ، إن مصر تتقدم إلينا بفخارة لم نعهد لها ، وبجماعة لم نعهد لها ، وإنها بلد نصفه هكذا يبدو ، فين بالأيدي والإعجاب ، فقد كملت معانيه ، وساوت المرأة المصرية الرجل لا في مصر وحدها بل في العالم كله ، وإنها لجديرة بأن تأخذ مكانتها بين الأحياء ، وإنها لصاحبة حق إذا طالبت بحريتها خلوا من كل قيد .

دعيت مصر





أطفالنا أكرادنا نعيش
على الأرض ... فهم في دنيانا

خير ما فيها إذا حرمانهم حرماناً زينة الدنيا وجمالها وبهجتها ..
لا تعصبوا إذا لعبوا فإن مجال الصغار اللعب ولا تتركها
فيهم ما ضيكم فإنهم يردونكم بعينهم إلى طفولتكم ، وأنتم
أحوج ما تكونون إلى الذكرى الحسنة وليس في الصغار
إلا براءة وطهر ، فاشكروا لهم لعينهم وعينهم حين يذكرونكم
فيها براءة سريرتكم وطبعكم السليم .

لا تنهروهم إذا بكوا أو أبوا النوم والطعام فما لهم غيركم
يرشدكم إلى صالحهم بالحسنى ... إنهم جيل جديد لا تتركه
في زمانه بالقسوة والتضييق ، فقد دقنا نحن وآباؤنا الضيق
جيلين متصلين ، حيث كان الجهل مرشدنا ، والظلم رائدنا
والذل قائدنا ، فإذا وصلنا إلى عتبات الحرية يجب أن
نطلق أطفالنا مما كنا فيه ونجنيهم قسوة الزمن ومآسيه .

مشكلات تناسلية في مملكة الطفل

الدكتور مصطفى الربواني

١- أيها الطفل الساخر الماكر!
انت محزن شهوة جارف زاهر!
شعوك بالآلام والأحلام . والآمال .
ثم أحكموا عليك الأقفال بعد أن
فيدوك بالسلاسل والأغلال ! إذا
بدرت منك بادرة ثورة هاجوك
ونهروك . وإذا حاول لمس مواطن
العفة من نفسك ضربوك وأهانوك .
يا بريئاً سلبت حريته . ويا سجيناً
لاح في الأفق يوم خلاصه وبراهته .
ما حاول نداء المجلس ترديد صداه
في جنبات جسمك الاكتوه . وكما حاول
صام الأمان من نفسك تخفيف
الضغط الكامن مشغولوا عليه وكموه .

لا يعرف القوم انك لا تدري عن
الشهوة شيئاً . وان عبتك «بعضوك»
لا يبعدوا ان يكون لهواً أو لعباً . أنت
واحد قاصر يرى الأفق من بعيد
فيخاله في قبضة يده . ويعيش للساعة
التي هو فيها غير مفرق بين أمسه
وغده !

٢- لعل من أشد الظواهر
خطراً على نفسية الطفل هي ما نلاحظه
في معظم البيئات المصرية من ترك

الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ثلاث
سنوات أو أكثر ينمون مع والديهم
في نفس الغرفة بدافع الفطن الحامل .
أنهم أصغر من أن يهتموا بعلاقة
والديهم . والواقع أن الطفل لا يدرك
تماماً حقيقة العلاقة بين والديه ،
ولكنه يشعر بذلك الاتصال الوثيق
فيتمدد في فراشه مستيقظاً وينعت
باهتمام لما يجري وهو يظاهر بالنوم
وكله رغبة في استطلاع ذلك الحفي .
المجهول الذي يتمتع به والداه دونه .
ويبقى حائراً قلقاً حتى يحين اليوم الذي
يعرف فيه قيمة هذه العلاقة ، وقد
يمضي وقت طويل جداً قبل أن يأتي
ذلك اليوم ، فلماذا لا توفر على المسكين
كل هذا العذاب النفسي فنخصص له
غرفة خاصة من أول الأمر .

٣- ولعل من أروع الصدمات
التي قد يفاجئ بها الطفل بها والدته هي

سؤاله لها : كيف ولدت يا أماء .
ان الأم في معظم الحالات تشجع
بوجهها لكي لا يرى الطفل حرة
الحبل تغمر خديها ، وإذا فتح أفه
عليها يبضع كلمات فهي في الغالب على
سبيل المراوغة والتلمس . وما أشد
خيبة أمه عند ما يشعر أن أمه تكذب
عليه إذا قالت له قولاً ملفقاً . أن
خير طريقة لتقريب هذه المشكلة
الكبرى للذئبة هي ضرب الأمثلة
بالطيور والحيوانات الأليفة فنقول له
مثلاً إن الطيور تضع بيضاً ثم تنام
عليه في عشها لتدثه حتى يفقس ،
أما الحيوانات كالقطط والكلاب ،
فإنها أكثر حرصاً على صغارها
فتعطفها في مكان أكثر أماناً وهو
بطنها حيث الدفء والحنان بحق .
وكذلك الحال معها فهي تحفظ به في
عجا مقدس بين أحشائها مدة تسعة
أشهر يصبح بعدها قادراً على الاستقلال

عنى بأسنانه منذ الصغير

للكنور محمود الساهر

قد تتعجبين بل تدعشين إذا قلنا لك أن هذه العناية تبدأ بمولد الطفل لأن أسنانه لا تبدأ في الظهور قبل سنة أو ثمانية أشهر من ولده على أن لهذه العناية كل الأثر في نشأة الأسنان نشأة صحيحة كاملة فان لم يسعد الطفل بتغذيته من لبن أمه فلا بد من إعطائه يومياً قليلاً من عصير البرتقال أو الليمون أو الطماطم - ويبلغه السنة أشهر يكون خلاصة بعض الحبوب ضرورية لغذائه فانها تزوده بمقادير من عناصر الحديد والجبير فانها لازمة لنمو العظام .

العناية بالثة

وهذه أيضاً تبدأ مبكرة فبعد كل رضاعة يعنى بتنظيف الثة بقطعة من القطن مبللة في ماء مغلي مضافاً اليه قليل من بيكربونات الصودا أو بقاء فيش - وتزداد أهمية هذه العناية أيضاً عند بدء ظهور الأسنان

العناية بأسنان الرضيع

وقد لا يلقى الاهتمام الكافي للأسنان البدائية وإن توقف عليها الكثير فنمونها عامل مهم في تشكيل الأسنان النهائية وفي نمو الفك

لما كانت العناية واجبة وأى أثر لفسادها يلزمك علاجها علاجاً مبكراً فلا تهملها لمجرد أنها ستبديل بنيرها حتى لا يؤثر ذلك في الأسنان التي تنمو مكانها ويحسن عرض طفلك على طبيب أسنان كل ستة أشهر لعلاج الأسنان الفاسدة أو للشوكة والغير منتظمة .

ومادما في صدد الكلام عن الأسنان غير المنتظمة والشوكة فنقول أن تعديلها واجب بل شرط لازم لتأثيرها في التكوين العام لجميع الأسنان وفي الفك وإلا حرم الطفل من ميزة المقدرة على المضغ التام التي قد تسبب له المتاعب في الهضم وما يستتبع ذلك من الأمراض . وبعض الأطفال عادة مس لبهام اليد وهذه عادة ضارة تؤثر في نمو الفك يجب إقلاعه عنها بكل الوسائل .



بنفسه فتسمح له بالخروج ليحرب حظه في الحياة .

١ - وماذا تفعل الأم إذا رأت طفلها يداعب « أعضاء » مثل هذه الأم أقول : إن الطفل في هذه السن المبكرة لا يدرك معنى الذة الجنسية ، وإن العادة تبدأ كعاقلة من جانب الطفل لشغل أوقات فراغه . هناك طفل يمس أصابعه وآخر يقرض أظفاره وثالث يداعب أعضاءه والقرض من كل منها واحد وهو قتل الوقت . فالعادة السرية لا تدل على شيء من أخلاق الطفل حاضراً أو مستقبلاً : والواقع أننا لا يمكننا تسميتها بالعادة السرية بحق إلا عند البلوغ وهي قبل ذلك لا تعدو أن تكون مجرد مداعبة يتسل بها الطفل دون أن ينتهي به الأمر إلى حدوث

رعدة عصبية يعقبها إفراز سائل كالذي يحدث عند الولد اليافع أو مادة لزجة كالتى تفرزها الفتاة البالغة .
٢ - الطريقة الوحيدة لمساعدته على التخلص من ربة هذه العادة هي الا ترك له فراغاً دون أن نشغله بطريقة ما ، وإذا رأيناه يحاول مداعبة « أعضاء » فلا نهره أو نضربه بل نطلب منه تأدية أى عمل بالمنزل أو نلفت نظره إلى صورة على الحائط أو ماشابه ذلك :
ويحببنا لو شغلنا أوقات فراغه بأشياء أخرى كالألعاب الرياضية وجمع الكتب والصور المليية .
وإذا ذهب إلى فراشه فلا نتركه وحده بل نبقى بجانبه نكلمه ونقص عليه أحسن القصص حتى يغلب عليه النوم . . .

الضار عند الطعام

قد يحجم الطفل أحياناً عن الطعام فتواجه الأم مشكلة تود لو تجد لها حلاً
مخرجاً منها فهي تبحث لقلق دائم ينسلط عليها وفقدان الشهية تبعه عدة
أسباب تختلف باختلاف الحالات وأول ما يجب تمييزه منها اختلاف السن لقا
نبدأ بالأطفال في سن الرضاعة .

وأشد ما يمت الألم في نفس الأم وهي بعد ، حديثة العهد بشؤون طفلها
الرضيع أن ترى ضعف قابلية للرضاعة . وهي ظاهرة تقلق النفس وتثير
الحواس على أن هذه الظاهرة لا تلبث أن تتوارى بعد مدة وجيزة يعود
فيها العنـد ل على المضغ وهي عملية جديدة بالنسبة له فلا داعي لإدأ للقلق
ولتتفرع بالصبر .

الطفل من الثانية من عمره

بعض الأطفال لا يميلون للأكل بكثرة وهو ميل طبيعي فيهم يلزمهم في
جميع أدوار حياتهم فإن كان هذا لا يؤثر في صحتهم وفي نموهم وفي زيادة
وزنهم زيادة مطردة فلا مـت للشكوى إذا والأمر يختلف إذا كان للطفل
شهية للأكل واختفت فجأة فلا بد لذلك من سبب وقد يكون هذا السبب
عارضاً يزول بسرعة فلا تجبريه على الأكل فربما يشعر بعسر بسيط في المضغ
أحجمه عن الطعام في هذه المرة ولا تلبث أن تعاوده الشهية في المرة التالية .
وإذا أصر على الإحجام فقد يكون ذلك ناشئاً عن إصابة موضعية أصابته في
فـه أو أنفه فالطفل يتنفس بأنفه أثناء الإرضاع فإن أصيب الأنف بشيء عاقه
هذا عن التنفس فيمتنع عن الأكل ولا بد من عرضه على طبيب وإتباع
إرشاداته قبل أن يستعمل الأمر .

والطفل عند ولادته زعجة للسيطرة ولتنفيذ رغبته فلا تعوديه على الضار
منها ولا اضطررك على حمله حتى في ساعات نومه فليكن إذا النظام راسماً له في
علائقك به واحذري أن يعلق بشخص ما فقد يرفض تناول الطعام إلا منه
فيسبب ذلك لك المتاعب .

وعند ما يبلغ الست أشهر يتناولونه قليلاً من الحساء وهو غذاء غريب عنه
يرفضه لاختلاف طعمه عن غذائه العادي ولكنه لا يلبث أن يعود به بتناوله
بكيات قليلة مرتين أو ثلاث مرات ومما يمت في الطفل الشبه في الأوقات
الخاصة لطعامه رياضته في الهواء الطلق واستحمامه يومياً وما قد ينصح به
الطبيب إذا لزم الأمر كتمريضه للأشعة وراء البنسجية وغيرها من الوسائل
الطبية وإذا ما تجاوزنا هذا إلى الرحلة الثانية للطفولة فإن الأسباب في قلة الشهية
تأخذ مظهراً آخر مختلفاً وإذا استشيا حالات الأمراض المعوية كالإمساك كان
هناك سببان وهما الإمساك و « الأروفاغي » A erophagie وسنذكر
ظواهرهما فيما بعد وغالباً ما يجتمعان معاً .

١ - L'acrophagie - وهو مرض يصيب الأطفال بكثرة يبدأ الطفل
المصاب به الأكل بنهم ثم يتوقف فجأة ويشعر بالشبع وهذه الظاهرة ناشئة
من أن الطفل لا يستطيع أن يطرغ أو يتنفس الهواء الذي يتنله عندما يبدأ
الأكل فيثير هذا تشجاً يوقظ وظيفة المعدة ويتوقف عن الاستمرار في تناول
طعامه لشعوره بالشبع وإزعاجه على الأكل قد يزيد من تشجعه ويعسـف في هذه
الحالة عرضه على طبيب لأنه في حاجة إلى نظام خاص لععام (ségive) ونوع
من الرياضة الطبية .

٢ - الإمساك - الحالات المزمنة منه يحـم عرضها على الطبيب فقد تكون
ناشئة عن أمراض معوية أخرى أما الإمساك العادي فممكن معالجته بالإكثار
من الخضروات والواكه وتناول زيت البراقين في الصباح المبكر قبل تناول
الإطعام هذا ومن أسباب إحجام الطفل عن الطعام حرمانه على إرضائه
بتقديم أنواع خاصة منه لا يرضى عنها بدلاً فتدليلك له هو السبب فلا بد لك
لداً من أن تعدلي عن هذه الطريقة وتجاى للحزم في معاملته .



النوم عند الرضع

كثيراً ما يعتمد النوم عن الطفل فتجهد الأم بشق الوسائل لحمله على أن ينام وتذهب محاولتها سدى وتلاحظ في الطفل ميلاً للحركة يبدأ بتحرقه من الأغذية والعياب فالضحك فالغفر .

فإذا كان الطفل رضيعاً فاجتهدى في تعرف سبب ذلك - فهناك عدة أسباب لسوق منها الآتي : فقد يكون قبيحه مشدوداً عليه أو يشعر بشكة وبوس أو بالحراة الناشئة عن كثرة اللقائف أو لكون المجرة الموجود بها دافئة جداً كما قد تضايقه قلة التهوية - وفذارة اللقائف - وعدم إرضاعه بانتظام وفي ساعات محددة وقلة التغذية وعسر الهضم (ويمكنك أن تلاحظي ذلك من حالة الإبرازات ولونها) وقد يكون الطفل مريضاً فيحسن أن تقيسي درجة حرارته وإذا انضج لك ارتفاعها امرضيه على طبيب أطفال .

ولن تجاوز الطفل سن الرضاعة فذلك أسباب أخرى منها بدء نومه سنه فإن تحققت من ذلك وبدأ لك طرف ايض منها فيمكنك تدليك لثته بقليل من صبغة البود الخفيفة لتهدئه الألم - وقد يكون سبب بكائه تعود على عادات ضارة كإشاعة المجرة أثناء نومه أو لحمله على ذراعيك من وقت لآخر وتدليله وهز مهده لذا تنصح بالأفلاع عن هذه العادات .

ولن كان الطفل عصبي المزاج فيحسن أن تعطيه قليلاً من التليو قبل النوم مباشرة تضيفين إليه مقداراً من السكر على ألا يصبح ذلك عادة تخضعين لها وتصبح أيضاً « بالحمام » قبل آخر مرة ترضعينه فيها في المساء واحفظيه في جو هادي بعيداً عن الصخب ولا ترضيه في مكان يوجد به أشخاص كثيرون وذلك ليتنم الهدوء ويستفيد من أثر التهدئة الناشئة من الحمام .

وأما قلة النوم لدى الأطفال الكبار فلها أيضاً دواعيها فقد يصاب الفتان به على أثر تردددهم على السينا أو لسماهم قصصاً مثيرة - ولقائهم في حاجة إلى عناية صحية زائدة - وتلقى السينا في هذه الحالة ويستبدل بها الرياضة .



وإذا كانت الإصابة بالأرق دائمة عندهم فهم في حاجة إلى راحة شاملة بعيداً عن الصخب وتلقى المكيفات للغاء تماماً فلا يقدم له الشاي أو القهوة . وإن كان الأرق مسبباً عن شعوره ببرد (الزكام أو السعال) توضع وسادة تحت ظهره حتى يكون وضعه على الفراش أشبه بالجالس عليه فينقطع السعال وتضيف إلى ذلك بضع نصائح أخرى

أما عن ساعات النوم التي يجب أن ينامها الأولاد فهي كالآتي .
 إلى سن السبع سنوات ١١ أو ١٢ ساعة يومياً
 من الثامنة إلى سن العاشرة من ١٠ إلى ١١ ساعة يومياً
 إلى سن الخامسة عشرة من ٩ إلى ١٠ ساعات يومياً
 إلى سن الثامنة عشرة ٩ ساعات يومياً



العاب طفلك طوع يدك

من منا لم يطارده طفله أو طفله بطلب « اللعب » في كل صباح ومساء ؟
 فلها لقمة لا يرد غيرها الأطفال في جميع بقاع الأرض ، وقد كان مقدور
 كل أب وأم أن تعود من الخارج وفي يدها لعبة أو لعبان . . . تلك أيام
 سبقت الحرب ، أما اليوم فاللعبة تكلف عشرة أضعاف ما كانت تركلنه من
 قبل . . . فعالمى هذه الأزمة ولا تخفى في نفس طفلك أزمة بقية اللعب في
 حجرته ، فإن مجال الأطفال اللعب ، والألعاب التي تصنعها من شأنها أن
 تصرفه عن اللعب بأدوات المنزل أو المطالبة بالتزول إلى الشارع ، أو التفكير
 في البكاء من غير مبرر .

لأنه لشعور سار حين تشغلين وقت فراغك بعمل لعبة جولة تفاجئين بها طفلك وتحيلين له السرور والمرح وتنبينه البعث بما لا دخل له به .
ولا تنسى أنك بمهارتك سوف توفرين على نفسك مشقة البحث عن لعبة جولة ومعتدلة الثمن .

وبما أنك سوف لا توفيق إلى طلبك في هذا الوقت العصيب فقد رأيت « بنت النبل » أن تقدم على هذه الصفحة بمجموعة جيلة مشوقة للعب مختلفة الأشكال توفر عليك مشقة التعب والإسراف وخاصة في هذا الوقت العصيب .

فإليك أولاً طريقة عامة لعمل

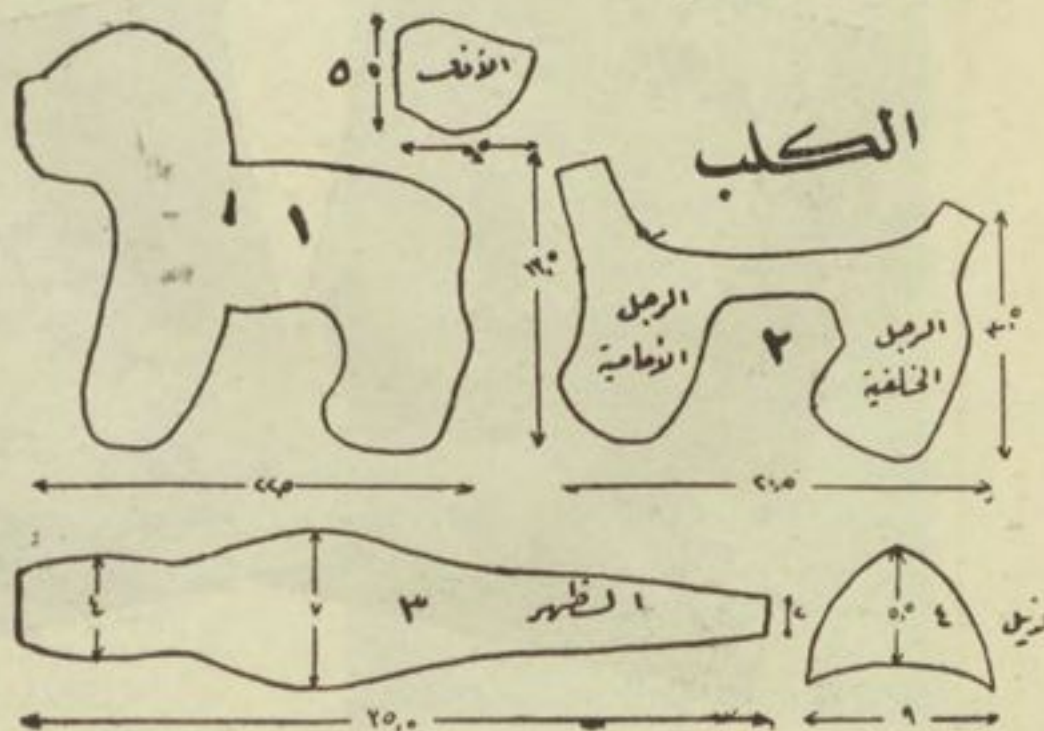
أى حيوان [لعبه] من هذه المجموعة
(١) كبرى أولا الودل المراد
عمله بالحجم الذى يتراءى لك ثم اعمل
له باترونا على الورق كما هو مبين
بالرسم .

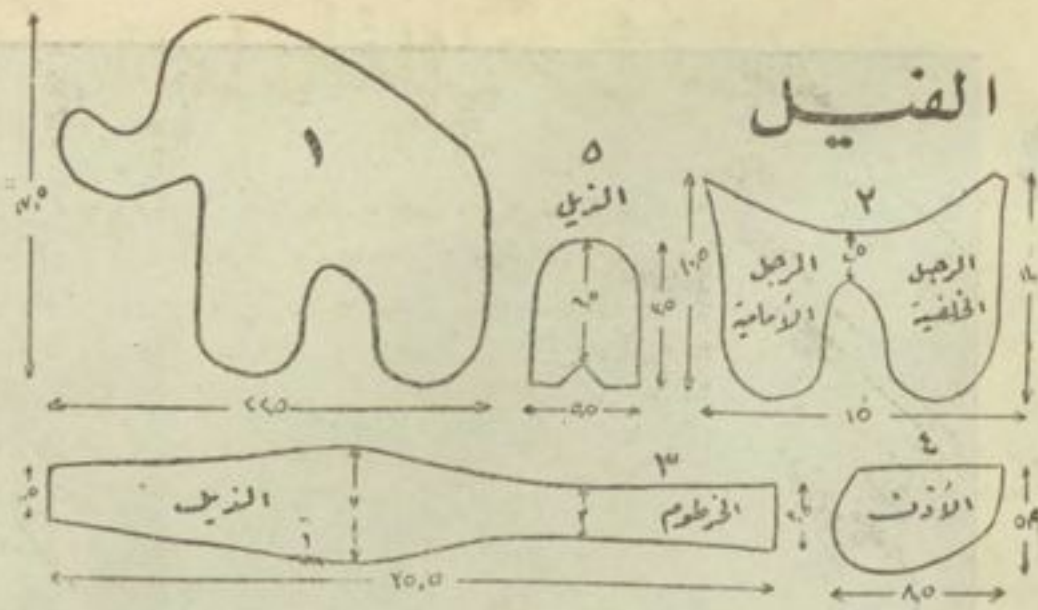
(ب) أحضري قطعة من الجلك
أو من العماش [قطيفة أو كتور]
أو من أى قماش يصلح لعمل اللعبة .

(ج) احضري قطعة الخلد أو القماش وضعي عليها الباترون وقصّي قطعتين واحدة يمكن الأخرى لتكون جوانب الحيوان وكذا باقي الأجزاء كما هو مبين لك بالفرع مع الرسم .

(د) الصنى أجزاء اللعبة بعضها ببعض بفرزة
الفتون [البطانية] ولا حظى لك قبل أن تقبل
جميع الأجزاء يمكنك إبقاء فتحة صغيرة لتدخل
منها الفطن وتحمى الحيوان بخفة وتسمى الفطن
وضعا معقولا لكي لا يتمزق الحيوان - وبه
الانتهاء من الحشو خيط القطعة التي أدخلت
منها الفطن بالطريقة السابقة .

(هـ) ضمنى ترتره تعين موضع العين أو أى شئ. يماثل الفرزه وأخرى فى الجهة الثانية مقابلة لها. وقد يترك وضع دائرة صغيرة من قشاش جوج أحر أو أسود ويشبك بفرزه بدلا من الترتر وأما عن أذن الحيوان فيمكنك لمسها فى الموضع المقول لها وبفرزة البطاية أيضا.





ملحوظة : قد وضعنا بالرسم لكل حيوان باترونًا مكونًا من خمسة أجزاء تقريباً فإليك :

نموذج رقم ١ : عبارة عن جانبي الحيوان .

نموذج رقم ٢ : عبارة عن القفصين من الداخل وجزء من بطن الحيوان

نموذج رقم ٣ : هو سمك الحيوان [عبارة عن الظهروقة الرأس والذيل]

نموذج رقم ٤ : الأذنين .

نموذج رقم ٥ : الذيل .

وهكذا في باقي النماذج الأخرى .
واليك أيضاً بإسديتي نماذج على الخشب .



فتلا — الحصان والجل —

أما ما يجب نحو عمل هذه النماذج الخشبية فقد لحصناه في كلمات :

١- كبرى النماذج كما سبق ثم اعمل باترونًا على هذا الحجم وأعطيه لأي نجار ليعمل على هذا الباترون اللعبة من خشب أبلًا كان سمكه ٢٧ ملليمتر . وبعد ذلك يمكنك دهن [اللعبة] حسب رغبتك بشرط أن تلاحظي أن يكون جانبا اللعبة بلون واحد وشكل واحد .

وبذلك تحصلين على لعبة جميلة تختارينها من هذه المجموعة اللطيفة وسوف لا تنكاهك إلا القليل من المال وربما تكون أجمل وأدق صنعاً من أخرى اشتريتها عالية وغير متقنة



محلات سليم وسمحانه صيدناوى

وشركاهم ليمتد

المحل الرئيسى

ميدان الخازندار

القاهرة

القاهرة : شارع قصر النيل ميدان سليمان باشا

الإسكندرية : شارع سيدى متولى

أسيوط — الفيوم — طنطا — المنصورة — درسيه

الفروع

أوسع التشكيلات بأرخص الاسعار

هنا الريفي

أفسد ريفنا المصري ، فليس في الدنيا ريف
ريعه مقيم غير ريفنا ، وليس في الدنيا أرض خضر
كهذه الأرض العليبة التي نشأت في كنفها أقد
المضاربات وأعزها .

هناك يعيشون له ، وريفنا يعيش لنا ، هنا
يحبونه ونحن نحبته ، هناك ريفهم له ربيع واحد
ونحن ريفنا ربيع باق على الزمن ، هم يحبونه لأنهم
يعرفون للنعمة قدرها أما نحن فالبطر طبعنا لنا
أنعم الله علينا بالخير .

خنة وعصرون عاما — وأنا أفرا خط
العرش الزاخرة بالوعود الحلاية من أجل الريفة
وفلاحيه ، وهو هو لا يزال في يأسه ويؤسه
يزوره ملاكه يوماً لبيع المحصول ، ويوماً للحاج
الجباة ، ويوماً لبيع الأرض حيث تنتظر آتاء
ملاهي القاهرة إذا أقبل الشتاء أو يؤر أوروبا
إذا تهادت أيام الصيف .

كان القراعية إذا اخضرت أرض أقاليم
بجانبيها المدن ، وأنشأوا الحضارة وخلقوا الظلام
أما نحن فنفر حين تزهو الأرض ، ونقتل الفر
بأعمالها ولسود القوضى بسوء التدبير
كان القراعية يحتفلون بالأرض كلما أتجت
ونخرج فرعون وكهنته وحواريه يدفون
الطبول ، وترقص العذارى وتتلو الشفاء ابتساماً
عريضة ، كانوا يعبدون في الأرض غيرها ، ويعرفون
للأرض فضلها ، وكانوا يتوجهون للآلهة
وعرفان الجيسل ، لأن ربهم وهبهم أرض

لا تقيب منها شمس ، فهي عندهم إله أو زلق إلى إله لأنها خضراء منه
مزهرة ، والقراعية أهل فن وذوق ، وحاشا أن تقيب عن فطمتهم فضا
الأرض وهم المؤمنون أنهم منها وأنهم يوماً يهودون إليها .
هنا الريف التي تهرب منه ، فيه كل شيء يدعونا إليه ، نحن نخاف
« ناموسه » فلو أننا رعيناه لقتلنا هذا الناموس ، نخاف هدومه
فلو أننا عشنا فيه لحلقنا المرح في جوانه وملأناه بهجة وحياة .
في هذا الريف تشرق الشمس فتكرهها ، هذه الشمس تتلقها أود
معظم السنة ، بل لا تزال بعض الشعوب تعبدتها أو تتقرب بها إلى
شفاعة وزلق ، هذه الشمس التي تضيء نفوس الملايين من الفلاحين لا يح
سادة الريف وعبونه ، لأنهم يخافون المجتمع لا يبعدون إلا حيث الظلم
في أحشائه من شئون وشجون !



الدينار مفتاح

للكنوز الصبر عيب



وسيداتنا ، سيداتنا زوجات أصحاب المئات والألوف من الأفدنة ما هنن لبن مصدر نعمتين فبذلن جهودهن من أجل الملت وحدها ، ألا يفكرن في هذا الريف شهراً في كل سنة حتى يرين واجبهن هناك فقد يصرفهن ماني الريف من عبر ومن عن عن القاهرة عما فيها من أس ومتع لذهبن إليه فسوف تكسب أعصابكن من هدونه ، وتضر وجوهكن من شمه وهوائه ، وسوف تعد نفوسكن في البر بأهله وتصفو قلوبكن حيث صفت قلوب ناسه .

لذهبن إليه فهناك المساواة التي تطلبها إذا أصبح النهار أو أقبل الليل ، هناك الأتي للذكر نصر وعضد ، هناك الصحة والعافية نتيجة الجهد والعمل ، هناك القوام القار وجمال البار والأتونة المكتملة لا تسندنا هذه « المحذفات » الحافية أو الظاهرة ، أو تلك الدهون والمحاق ترسم العيون والشفاة ثم تقتلها بعد وقت قد يقصر وقتها يطول ، أو هذا التكلف الذي يغتل في الأتي سحرها .

لذهبن إليه واسمرن مع السامرين والسامرات فسوف ترين نفوساً قد فطرها الله على البر والتقوى وسواها على الخبر والمروء ، وأبدعها سليمة في طوبىها ، صادقة في حبها ، مواتية في إخلاصها ، لذهبن إليه وانظرن كيف تحب الزوجة زوجها فلا تبرح بيتها حتى يسرحها فضلاً وإحساناً ، ثم انظرن بالرغم من فقر الريف وأهله كيف تحنو الأم على وليدها وكيف ترشده وتعينه ، ثم لاحظي كيف لا يزال الريف مكان السخاء ومثل الكرم ،

بعطيك فلاحه روحه بكلمة حلوة ، وقد تسرفينه بإبتسامه خاطفة أو تحية عابرة .

لذهبن إليه وشاركن في حياته حتى تصفو بجهدكن مباحه وتقضى بملكن على جهاته وترق بمواطفتكن حياته ، وتصح بصحتكن عذاراه وفتياته وتغنى بوجودكن حياته ، فإذا المرض يصرف ، والفقر يخف ، والسأم ينقضي ، والجهل يختفي .

لذهبن إليه وارعين حيوانه وطيره فاعشن بغير طيره وحيوانه ، واقضن بأيديكن البضة على دارسات القمح أو ساقيات الأرض فهي رياضة أمتع من التنس وأخف من « الاسكيتنج » وأجل وأرق من الورق ولعبة أطراف النهار وزلفاً من الليل .

لذهبن إليه قبل أن يذهب . . . فاني أخشى أن تفقدن بقلده هذا المتاع الذي تعين فيه . . .



ناحية خاصة لكل سيرة

للسيرة غيره الخالدي

تسود حياتنا الشرقية دوماً سحابة
كتابة غبراء كثيراً ما تغمر ما عداها
من مختلف المظاهر وشتى الألوان ،
وكثيراً ما تحيرنا إلى التبرم بكل شيء
حتى بالحياة نفسها ، والتذمر في كل
أمر حتى في نفوسنا ذاتها .

وإذا كان هذا شأن المجموع فإن
مظهر الكتابة في المحيط النسائي
أشد ، والتبرم أقوى والتذمر أعم .
فنحن نتعامل بالحياة ونشعر بمحملها
تفليحاً حتى لنحرم خفة النشاط ، ووثبة
الابتهاج ، وحتى تسير إحداها وهي
تتد كآن بها أعياء أو كأنها تحمل
على كتفها هموم الأجيال .

إنها سمة تطبعنا بطابع خاص فلا
نرى من الحياة إلا لوناً القاتم ، ولا
نبث الزمن إلا ثغثات كلها شكوى
والم وعتاب ، وقد يكون لهذا مبرر
وقد لا يكون ، وقد يرجع إلى
تقاليد موروثة وإلى نفس أساسية في
تربيتنا منذ الصغر — هذه التربية
التي أرجو أن يكون لعمل أمهات
اليوم مدى بعيد في تحسينها ورأب
صدوعها فيقرن لملفاتها كل
ما يقدرن على توفيره من فرح
وجور ، ويدخلن إلى قلوبهم الفضة
كل ما يقدرن على اعداده من سرور
بالعيش ونشاط باسم لاستقبال الحياة .
وليس من شأن الآن أن اتيسر
في بحث هذا الموضوع . ولكنني
أفتش عن ناحية نوليها عنايتنا ،
ونصرف عليها جهودنا ، ونكرس
لها أوقات فراغنا ، فهي لنا شيئاً
من الحركة للتنبّه ، تناهض هذه
الكتابة الشاملة وتشغلنا عن
الاستسلام اليها .

هذه الناحية التي أعنيها هي اختيار
عمل خاص أو بالأحرى هواية خاصة
تستضيء بميلنا الشخصي في اختيارها

عليها ما خلا من أولاتها فتتلاّ بينها
حبوراً وتسبح على حياتها لوناً سماوياً
زاهياً ، وترق بنفسها وعائلتها إلى
مقام فيزدها سموً كالزادته معرفة ،
ويطلعها من هذا العالم على ناحية
لا يلقها إلا المختارون اللهمون .

وأمامها التصوير تعكف على انقائه
وتستعين بميلها الخاص على درس
أصوله وتلدق أساليبه وفهم روائع
نوابه لترى من الكون جماله الحقيقي
وتطلع على أسراره الخفية وتستخرج
من مشهد عادي إبداع صنع الخالق
حتى لتشاهد في جود المادة ديب
الروح ونبض الحياة .

وأمامها الأدب تنقح أصوله وتتابع
سيره فتأثي حديثه وتقب في قديمه
وتقابل بين مذاهبه وتفاضل بين
درجاته ، وقد يكون لها من الاستعداد
ما يؤهلها للعقارة بين عربيّه وأعجميه
فتجد بذلك عملاً ينمي ثقافتها ويوسع
مداركها ويضئ على ظلمة فراغها
نوراً وضاء .

وفي الرياضة تعارس بعض فنونها
وتتابع مهاتها فتكسبها الصحة التامة ،
والرشاقة الكاملة ، والنفس المتعشة ،
والرياضية ، والخلق الرضي .

ولها دراسة تربية الاطفال ،

فأمامها الموسيقى مثلاً تصرف

استفناء للأزمنة

لعل أكثر الناس استفادة من الراديو هم سيداتنا وفتياتنا ،
ولعلهن أيضاً أكثر الناس تبرماً أو رضى بأذاعتنا في مصر
والآن وقد أصبحت محطة الاذاعة مصرية حقاً بفتح المقد بين
الحكومة وشركة ماركوني ، فأنتا تستغني قارئتا وقرأنا فيها
بضائعهم من برامجها وفيها يرضيهم منها ، وفيها يقترحون لتحسين
هذه البرامج .

وتسجماً من المحلة لقراءتها قررنا أن أحسن ما يصل إلينا من
الملاحظة أو التوجيه ندفع لصاحبه هدية مقدارها جنيهان ، ونشر
له ملاحظاته وتوجيهاته ونقدم بها في الوقت نفسه إلى المسئولين في
محطة الاذاعة ليدرسوها ويدلوا فيها برأى .

تدرس معها هذه المخلوقات الصغيرة
الحبية الغالية ، مستعينة بما يقدمه
للى الناس في كل يوم وفي كل اللغات
كبار المربين في أنحاء العالم ، راجعة
للى دقة نظرها في التمييز بين الخطيئة
والصيب ، آخذة برأى خاص
ومذهب خاص .

ولها الاحسان ، الاحسان المنظم
على أنواعه ، فن عون فقير ، إلى
حماية طفل ، إلى اغانة بائس ، إلى
مداواة مريض إلى أي مهمل تبذل في
الوقت والجهد لتخفيف بؤس الحياة
ولها التزين المتزل وما يتبعه من
تنسيق وتقس وخياطة وتطريز
تفنن في أدائه وتبتكر في تهيتها
أنواعه فتخلق لمزجها في كل زاوية
فتة ، وتبتدع في كل ناحية بهجة ،
وتبتع في كل ما يحويه حياة وروحاً .
ولها العناية بالهدية وما في ذلك
من مجال فيسبح لعمل اليد والدق
تحنو فيه على الأرض الجدياء فتحوها
للى جنة غناء ، وتنسق من مختلف
الاشكال ولو صمرت والألوان
قلت أروع ما تقع عليه العين وترتاج
إليه النفس

ولها الهدف الاقتصادي تكرر
له كل ما أوتيت من ميل ومقدرة
فتساق في تشجيع المصنوعات الوطنية
وترقية أنواعها وتصريف منتوجاتها
وتعديدها لكل فرصة مؤاتية وتشترك
في عضد كل تدبير مالي وطني صالح
فتعمل على بناء بيتها وبناء امتها على
أسس مادية متينة وتجد من لغة
العمل ما يشد عزماً دائماً

هذا شيء مقتضب عن النواحي
الخاصة التي أعنيها وأدعو اليها
أعرض للى بعضها باختصار على سبيل
الثال ، ولي كل الثقة بأن التفريغ
لاحداها نوسمها اتفاقاً وتعكف عليها
تحسيناً كاف ليجعلنا نلتقي الحياة ومل
اعطافنا نشاط وملء قلوبنا بهجة
نتلقاها ونحن أمضى عزماً وأصدق
حكماً وأسمى بصيرة وأوسع صدراً

Banco



محلات بامكو فانيتي شوب

يسر لها ان تعلن عن عودة

الفساتين الأمريكية

وهي معروضة عالمياً

بور سعيد	القاهرة	الأسكندرية
شارع فاروق	١١٦ شارع محمد الدين	١٤ شارع شريف
	٣٤ شارع قصر النيل	١٣ شارع نزار

لنا..
الصحة
والسعادة!



لا فاس على العائلة من

إصابات الزكام والأنفلونزا والصداع وآلام الروماتزم ما دام
اسبيرول يحميها! فالجميع يعلمون انهم يستطيعون تجنب لقضه
اذا اخذوا في الوقت المناسب أقراص اسبيرول... والشعيرية
والدلم والشعور بالانحطاط ما لقي إلا اعراض لإصابات
فلا تنتظر! خذها لأقرصها أو قرصين من اسبيرول

مع شراب ساخن وسرعان ما
تذهب لك بدأت تغلب على الإصابة



اسبيرول

منذ ١٧٧١

أهم منتجات
دوسه

يحميك من الزكام والصداع
والأنفلونزا والروماتزم

استغفنا بنت النيل لعل أنزوج مرة ثانية؟

وصلنا هذا الخطاب من السيدة ك. ن تقول فيه :

« توفي زوجي منذ سنة تقريباً وتركني وحيدة مع ولدين...
انت تعلمين يا سيدتي ما ينتظر امرأة مثل محدودة الدخل بقيمة الوالدين ولا
عائل لها سوى ساعديها وأخ يساعدها شهرباً بقدر من المال لا يكفي حاجاتها
وحاجة ولديها الصغيرين. إن الحياة جد صعبة وخامسة في هذه الآونة التي
ارتفعت فيها تكاليف المعيشة إلى حد غير معقول... »

... لقد تقدم لطلب يدي أحد أصدقاء أخى وهو شاب وسيم الطلعة
حلو الحديث. إلى أفتر صفاته ونبالة اخلاقه والسكى لا أشعر نحوه بأية
عاطفة من تلك التي تجعل المرأة منسا تقبل على عمل تى. دون تفكير أو
روية... إلى أشعر أن هذه المشكلة يجب أن أحكم عقل فيها دون أن التفت
للى أى دافع آخر... »

... ولكن عندما أفكر في زوجي، طيب الله ثراه، وفي ذلك الحب
الذى كان يربطنا برباطه القدس، وعندما أعود الفكري إلى تلك الأيام
الجميلة التي لعبت فيها للى جواره بالسعادة الملهة... وعندما أفكر في
ولدى الصغيرين — وقد ترعرعا — وأراما يمشيان والدمها شهباً لا يحتمل
أى شك تخوننى شجاعتي لإنهما كوالدما يحبان حباً جنونياً ويرفضان أن
يشاركهما أى لسان في التمتع بحبي... إن حياتهما ستكون شقية إذا
ما فوجئنا بهذا الدخيل.

أما طالب يدي فهو مستعد أن يضحي بكل شىء في سبيل ارضائى لأنه
محبي. وهو يقول إن العقل سهل القيادة إذا أحسن الانسان معاملته
وملاطفته... »

هل أستطيع يا سيدتي ان اعتمد على هذا الكلام؟ إن طالب يدي
محبي الآن ولكن قد ينسى وعده لى وبسبب معاملته ولدى وقد ينصحنى
في يوم من الأيام أو يرغمنى على أن أبعث بهما للى مدرسة داخلية...
غير أنى عند ما أعود وأفكر في وحدتى وفي شبابى وفي العقبان التي
ستفرض طريقى وطريق كل أرملة في مثل سنى أقول في نفسى : أليس من
المسكة أن أنزوجه؟

للى حائرة يا سيدتي. فهل أجد عندك الحل الثاني؟

ومجلة « بنت النيل » تطرح بدورها هذه المشكلة على قرائها.

وقد خصصت لأحسن جواب جائزة قدرها ثلاثة جنيهات مصرية

وللجواب الذى يليه جائزة قدرها جنيه مصرية

وللرأى الثالث جائزة قدرها بخسون قرشاً

شروط الاشتراك في الاستفتاء :

يكتب على المظروف « استغفنا بنت النيل »

ترسل الردود في موعد لا يتجاوز ١٨ أبريل سنة ١٩٤٧

أفلا عشت الحب

ولقد وجدت هذه المصادفة العذبة وهذا الإرشاد الناصح من كل من والدتي ووالدي رحمهما الله ، ومازلت أعجب بطريقتها التي اتبعها معي ومع شقيقتي فقد كانت طريقة حكيمة حتى في تلك المرحلة الدقيقة من حياة كل فتاة . وتعلمت منها درساً فيما سأندفع به في توجيه ابنتي بإذن الله .

كنت في السادسة عشرة من عمري . وكانت يتردد على منزلنا دكتور في الثانية والعشرين ، حديث التخرج من كلية الطب ومن أوائل فرقة . وكان يجتهد حزناً فقيراً فأعجبني فيه هذه الصفات

ولاحظ والدي إعجابه به فكان يدعو كل خميس عندنا لتناول الشاي ، وكان والدي يعد لنا بحلة بها الغاز حشوية أو كلامية ، كما تسمى الكلمات المقاطعة . وكان يطلب من أخي الدكتور البقاء في المنزل لاستقباله معي ومع والدتي .

وكان والدي يحيز لنا أحياناً مقصورة في السبنا ، أو في أحد المساح بعد أن يكون قد اطمان لنوع ما يمرض ، وكانت يدعو الدكتور لمرافقتنا . وكان والدي يخرج بنا في نزه خلوية بكمنا فيها عن وفائع تاريخية رائعة وكان الدكتور ضيفنا كذلك في تلك الرحلات .

وكانت والدتي تطالب مني في زيارته لنا ، أن أعرف قطعة على البيانو وأنت أرى الرسومات التي عملتها . وكنت أقوم بعمل « بكوات » بينة بسيطة لياكلها مع الشاي . فكان ذلك مشجعاً لي على اتقان البيانو والرسم والعلم .

لم أكن أنوى الكتابة من الحب ولكن يصدر هذا العدد في الربيع وهو كما يقولون فصل الحب ولا شك أنني قد أزجج بعض الأمهات بمحدثي هذا فهو عندهن الموضوع الذي لا ينس ولا يصح الحديث عنه وهذا الخطأ هو الذي يدفعني إلى الخوض في هذا الموضوع اليوم لأنني مقتنعة بأنه يجب أن ترشد فتياتنا وألا نكتفي بتركهن حائرات متأثرات بما يعرض عليهن في السينما ، أو بما يقرآن في الروايات ولا مرشد لهن الحب عاطفة لا بد مارة بقلب كل إنسان . وقد تمر بقلب الإنسان أكثر من مرة . فيحسن أن تتعهد الأم عواطف ابنتها بالرعاية والإرشاد لأن ذلك خير وأبقى من أن تتركها تتخبط في دياجير الجهل وقلة التجربة بمفردها أو بإرشاد صديقة لها قليلة الخبرة بالحياة مثلها .

والأم العاقلة هي التي تكون صديقة حبيبة لابنتها تعرف خلجات نفسها وعواطفها وكل دقيقة في تصرفاتها . فتعينها وترشدها بحكمها وعقلها وبقلبها بغير أساليب الكبت والنزع والعنف التي تلجأ إليها الأمهات والآباء عادة لأن ذلك يؤدي غالباً إلى عواقب سيئة .



للكنوزة نعيم الأبوي

وأذكر أنه أعجب مرة بصورة رسمتها لعلام عمره أربع سنوات يقدم باقة من الزهور لطفلة من سنه في حديقة بحلة بلب عيد الميلاد فأذنت لي والدتي أن أهديه إياها ، وعملت نسخة أخرى منها بالزيت على الأطلس الأبيض وهذه النسخة معلقة الآن في حجرة ابنتي الصغيرة ومن العجيب أنها تشبه ابنتي

وكان يدهشني دعوة والدي للدكتور أسوعياً مع ما كان يظهره اخوتي الشبان من مضايقة أحياناً لإضطرابهم إلى البقاء في المنزل . فكان والدي رغم مشاغله ومؤلفاته يبق بالمنزل بدلم ، وكذلك كانت تعمل والدتي وكان لا يعطالها شيء عمل أو أي طارئ عن البقاء لاستقباله معنا .

ولكنني فهمت سر دعوة والدي له ، عندما حدثني والدتي يوماً ، وكان حديثاً مدمبراً مع والدي على ما يبدو لي وإن كنت لا أجزم . قالت لي « أعرف يا ابنتي أن عاطفة الود متبادلة بينك وبين الدكتور . . . ولذلك كان والدك حريصاً على تهيئة اجتماعات برينة لكما في البيت أو في الخارج برفقة أسرته . إن فتاة الأسر الكريمة التي تحترم نفسها لا قبل أن تخرج للزعة بمفردها مع شاب . »

وكانت والدتي محافظة جداً ، وكان والدي مصرياً جداً فاكنتبت كثيراً من هذا المزج . وحدث أن سافرت إلى الشام لتعزية الصيف مع

والدي ، وكانت والدي يرابط مراسلاتنا بدون أن يشعرني بهذه المراقبة . فكان يطلب أن أقرأ عليه الخطاب قبل إرساله وكان يشعرني أنه يريد معاونتي في سلامة الأسلوب أو غير ذلك . وكان والدي يسلمني بردي منقلاً ولا يأتني عنه . كان يشعرني في كل مناسبة بأنني موضع ثقته . ولذلك حرصت على التمتع بهذه الثقة دائماً . وكانت والدي تصحني وترشدني دائماً ، وتعطيني لي أحياناً صوراً حية رائعة لسلوكها أنفيس منها تصرفاتي وأكون منها مبادتي .

قالت لي والدتي يوماً تحدثني من نفسها وشبابها « أحببت جارك لنا ، وكان والده من البشوات الأغنياء ولكن الشاب لم يكن متعلماً . وقد أحسني كذلك حباً كبيراً . كان لا يراي أو أراه إلا عند صديقي ، وعديفة منزله في زيارتي برفقة والدتي لأسرته . لم يحس يدي قط ولم أحبه قط . كان يرسل لي هدايا نفيسة لاحتصر لها مع خادمتي . فكنت أرددها بدون أن افحصها . وأذكر أنه أرسل لي يوماً قرطاساً من الشوكولاته وكانت تلف في ورق أصفر تقليداً للجنهات ، وقد وقع القرطاس وأما أدفع به للخادمة لردده فسمعت رنين الجنهات المحففة ولذا بها مقفوفة بدل الشكولاته في هذا الورق ، وخشيت ألا تراه الخادمة النقاد فطلبت أن أراه وأعطينه هذا القرطاس في غضب . وقلت له « لقد علمتني والدتي أن الفتاة التي تحترم نفسها لا قبل الهدايا من شاب لا تربطها به صلة متدي ذلك . »

وتقدم هذا الشاب لخطبي واسكن والدتي رفضت لأنه لم يكن متعلماً . وقد خطبت لآخر وجهزنا نفسي للسفر إلى منزل الجديد .

رئيس الاتحاد النسائي الدولي تحدثت السيل

فطلب أن يراني مرة واحدة ليودعي
قال إنه يريد لمس يدي وتقبيلها .
وقد رأيته وودعته ولم يكن أحد
منا غير خميري ، ولكنني لم
أسمع له بتقبيل يدي ورفضت رفضاً
بائناً .

قلت لوالدتي : ولكن هذه
فسوة فظيعة !!

فقلت لي والدتي : كلا يا ابنتي
ليست هذه فسوة : إن القبلة تذهب
مع الرياح ، ولكن الذكرى الطيبة
هي التي تبقى . لقد ظل يحبني رغم
مرور الأعوام ، ولقد بقيت عنده
ذكرى مقدسة . لقد تزوج ابنة
البناتي لأنها كانت تشبهني . وأسمى
ابنته باسمي !!

وتأثرت جداً بقصة والدتي هذه
وبقدسية حبها هذا وبراءته .
وحدث أن خطبني هذا الدكتور
ولكن ظروفًا طارئة ، حكمت فيها
العقل على العاطفة ، حالت بيننا فلم
ينم هذا الزواج !! ولم أودع
الدكتور . ولم يقبل يدي .

ومرت أعوام طويلة وحدث أن
مرضت مرضاً شديداً وذهبت إلى
السنشفي فذهبت لزيارتها في غيرمبعاد
الزيارة . فلم يسمح لي بذلك .
فطلبت رؤية المدير لاستئذانه ، ولم
كانت دهشني عندما رأيته وجهاً
لوجه أمام الدكتور بعينه وقد
تعاقد الدم إلى رأسه !!

لقد فادني بنفسه لي سرير
للريضة . وقال لي وأنا أحبه
منصرفاً : سأعني بها بنفسى لأنها
خادمة ابنة نعيمة ونعيمة عندنا
مقدسة . !!

وذكرني هذا اللفظ بمحدث
والدتي : الذكرى الطيبة هي التي
تبقى ... لقد بقيت عنده ذكرى
مقدسة !!

رحم الله والدتي ووالدي وطيب
الله ثراها .

ما كادت الحرب تضع أوزارها ،
حتى بدأت المرأة تنظم صفوفها ،
وتمد جيوشها لاستئناف حربها مع
الرجال الذين يأبون مساواتها بهم في
كثير من البلدان .
هذا وقد بدأت رئيسة الاتحاد
النسائي الدولي « الدكتور» ريد «
بالطواف على مختلف ميادين المرأة
العالمية للاجتماع بأركان حربها من
رؤساء الهيئات النسائية تأهباً لتزول
المركة ... !

وقد زارت مصر في الأسبوع
اللاشي زيارة عاجلة ، نزلت فيها ضيفة
على أركان حربها في الميدان المصري
حيث تقاضت معهن على الخطوط
الرئيسية ، والأساليب التكتيكية
لكسب معركتهن ... ومن بعدها
سافرت إلى العراق للقيام بذات العمل
ونفس المهمة .

وقد سبق للدكتور» ريد زيارة
مصر في أواخر عام ١٩٢٦ ، وألفت
عنها كتاباً حين عادت لبلادها
«السويد» أسمته «أرض الشمس»
وهي كاتبة كبيرة لها ٣٥ مؤلفاً
يدور أغلبها حول الدفاع من قضية
المرأة ، رغم أنها حائزة على درجة
دكتوراه في علم الآثار وليس في
الاجتماع .

هذا وتجمع الأوساط النسائية
الدولية على أنها أصلح من تقود الحركة
النسائية في العالم فأعيد انتخابها
لرئاسة اتحاد النساء الدولي للمرة الثانية

واقترنت فرصة وجودها ببلادنا
فقصدها باسم المجلس الحثيث لتحقيق
معاها عن أغراضها والكشف عما
وراءها .. وجاء محضر التحقيق على
التحرر الآتي :

س — هل يمكنك إطلاع القراء

على الأهداف الرئيسية لاتحاد النساء
الدول ؟

ج — العمل على تمثيل المرأة في
البرلمان كي يمكن بذلك إصدار
التشريعات التقدمية التي تكفل
المساواة الحقة بين الرجل والمرأة من
حيث الحريات ، والنواحي الاجتماعية
والشولية ، والفرس .



س — هل اتحاد النساء الدولي
على صلة بالحركات النسائية في كل
دولة ؟

وإذا كان كذلك ، فما هي
معلوماته عن النهضة النسائية المصرية
ج — يعرف الاتحاد الدولي أن
المرأة المصرية قد اتخذت سبيلها في
المدارس الثانوية ، ومارست الجامعات
والكليات ، وأنها قد أحسنت
استثمار الفرص التي أتت بها .

س — إذا ما علمت أن الطالبات
المصريات قد خضن المارك السياسية
جنباً لجنب مع الطلاب ، وإن بعضهن
قد سجن من أجل ذلك ، في الحركة
الوطنية الأخيرة . أو لكونهن
شيوعيات ، فما رأيك ؟ وما التصائح
التي يمكنك توجيهها لهن ؟

ج — إن واجب الطلبة أن يعطوا
كل وقتهم لمهتهم الفكرية كي يعدوا

بنفسه أنفسهم للأخذ بكامل نصيبهم
في الحياة السياسية والقومية بعد
تخرجهم من الجامعة .

س — تطالب الهيئات النسائية
المصرية بحقوق المرأة السياسية ، هذا
وقد أيدوا في ذلك بعض أحزاب
الرجال ، فما هي المعونة التي يمكن
للاتحاد النسائي الدولي تقديمها لهن ؟
ولماذا لم يتقدم بها حتى الآن ؟

ج — نستطيع أن نقدم مساعدتنا
في الميدان الدولي وذلك بإعلان جهاد
المرأة المصرية ومطالبها في نفعراتنا
الدولية ، وأيضاً بمطالبة حكوماتنا
بالاشتراك في اجتماعات مجموعة الأمم
التي تختص بالنظر في حقوق المرأة .
لقد ظللنا سنين عدة نجاهد من أجل
حقوق المرأة أمام عصبة الأمم ، ونحن
الآن في هذا السبيل أمام هيئة الأمم
المتعددة .

س — ما هي أجمع حركة نسائية
في العالم ؟ ولماذا ؟

ج — غالباً ما تكون الحركات
النسائية مكفولة النجاح في البلاد
الديموقراطية ، ففي السويد يوجد بين
أعضاء البرلمان البالغ عددهم ٣٨٠
عضواً ، ٢٥ عضوة ، وفي فرنسا
٣٩ عضوة من ٦٠٠ عضو ،
ووزارة انجلترا بها وزيرتان ،
وكذلك الأمر في النرويج .

س — مارأيك في المرأة المصرية
والمصرية ؟

ج — لقد أعجبنا كثيراً بجهاد
المرأة المصرية وتقدمها السريع ،
ونحن نعلم أن بالعالم العربي نساء
عظيمات أكفأ للأخذ بنصيب كبير
في تقدم المرأة بالعالم الحديث .

وهنا لاحظ بعض حاشيتها أي قد
أكثر من الأسئلة فبدأن الزحف
نحوي ، واستخلصن زهيمتهن مني ،
وأقلن بذلك محضر التحقيق وطارن
من بعدهم الأمهات إلى بناتها بالعراق .

سعد زغلول فؤاد

أشعر الأبيات للأطفال

للأستاذ حسين سوفي

كان أبي يحبنا نحن أولاده، حباً جاً ، بل ربما كانت غريزته الشاعرية سبباً في زيادة هذا الحب، والعجيب أن حبه لنا ونحن كبار لم ينقص عما كان ونحن صغار ، فسكنا ونحن كبار ، وإذا سافرنا إلى الخارج طلب منا أن نعلمه بأن نرسله في كل أسبوع برفقة نعلته فيها عن صحتنا ، فإذا تأخرنا ، وصلتنا برفقة منه يقول فيها : أرفقوا عن الصحة ! وكان لأختي أمينة وهي طفلة كلب أسود صغير فنظم فيها القطعة اللطيفة الآتية :

يا حبذا أمينة وكلها
أمنق تحبوا إلى الحولين
لكنها يضاه مثل العراج
يلزمها نهـارها وتلزمه
فمندها من شدة الأشفاق
في كل ساعة له صياح
وهـ حادثة لها معه
جاءت به إلى ذات مرة
فقلت أهلاً بالعروس وابنها
قالت : غلامى يا أبى جوعان
فرحموا يأتوا بخبز ولبن
فعمت كالعادة بالمعـالوب
فعمجت في اللبن اللبابا
ثم أرادت أن تذوق قبله
هناك الفت بالصغير للورا
تقول : بابا أنا « دحا » وهو « كخ »
فقل لمن يعهل خطب الآنية

ولما رزق أخى على ولده أحمد فرح به كثيراً وقد نظم فيه هذه الأبيات ، وهي تدل على مقدار حبه له :

روحي ولدة عـبـى
سلالى من على
أحبه كأيـه
طفل علينا أمـير
رضاه غير قليل
يقضى وبدنى بأولى
وبزدهى بخـداع
عوذته بالحـبـى
ولده مرتين
وزدته حبـى
مقبل الركبتين
وسخطه غير هين
إشارة الراحـى
وقول زور ومين







إنه سلاح تعرف المرأة

قدره ، إنه أمضى أسلحتها

وأدقها ، إنه في جمالها وتجميلها ، لما توله عاشق في قبيحة
ولا أشعر شاعر في دعيمة ولا تغنى قيس إلا في ليلاه اللليحة
فأنت بالطبع جميلة ، ولجمالك عليك حق هو أن تراعيه حتى
لا يذبل وتحميه من هجمات القدر .

أذكرى دائماً أن سلاحك الخطير سيبقى مرهقاً ما أمت
على خدمته وصقله ، وقد يتقدم بك الزمن فلا يشعر الناس
إلا بأنك تزادين جمالاً على جمال لأنك حفظت لجمالك عهده
وما أفرطت فيما يسىء إليه ..

إذا كنت جميلة غير محتاجة إلى التجميل فقد فرغنا من
أصيحتك ، أما إذا كان ينقص جمالك شيء من التجميل
فحذار أن ييخل جيبك على عينيك أو شفئك أو خديك
فتذهب مواد تجميلك بنضارة جمالك ... كل شيء يرخس
في سبيل تجميلك .



التجميل

للكثر حسن سيف النصر

أصغر الشفاء

يوضع أمر الشفاء ليربح
الأعصاب من توترها واضطرابها ..
فالسيدة الضاحكة تضعه أملاً في نجاح
والسيدة البائسة الخائرة تضعه
للتسلي والتسكين فهو إذن مخدر نفسي
للأعصاب المتعذرة الوائبة أو
للأعصاب الشاكية المتبرمة ..
وباستعماله تنزع الشفاء وتضيق
وبذلك نستطيع أن نسيطر — ولو
مؤقتاً — على انجمام الوجه وطبيعة
شكله وتشكيله ... وهو مصنوع
من المادة الملونة في عنصر زئبق
كاثيل البرافين أو زيت الكاكاو

تمتاز سيدات هذا العصر بأن
تجميلهن قد ساهم فيه العلم الحديث
بسط وافر ويأخذ فيه الأطباء
والكيميائيون جهاداً لاشك فيه .
فهذه البودرة وهذا الكريم وحتى
هذه العطور لم تكن قط من نسج
الخيال بل هي وليدة تجارب عديدة
وخلاصة بحث مستفيض .

وليس من شأن هذا البحث أن
نعول أن هذه البودرة أليق بالقراء
منها بالسراء .. أو أن هذا العطر
تنفع من ثنياه آفاق بعيدة من
الخيال والجمال ... فالقصود من
التجميل العلي أن تصون الفتاة شبابها
وتنصرتها في حدود الناحية العلمية
الغنية .

يسد مسام الوجه . والبودرة المعطرة
هي المفضلة . والوجه الزيتي أو
المصحوب بحب الشباب أو الأكزيما
تضره البودرة كثيراً ويحسن عدم
استعمالها حتى لا تسوء حالة الوجه
الصحية .

تجميل الأهداب

يستعمل لهذا كريم ملون أو سائل
ليعطى للأهداب جاذبية وجمالا
وانسجاما إما بازدياد سوادها أو
بالشعور ظاهرياً بطولها . والخطورة
من استعمال هذا أو من ائثار الجفون
هو التهاب العين وملياً يجب أن
تلاحظ .

(١) يجب ألا يكون هناك مادة
خطرة تؤذي العين والجفون .
(٢) يجب ألا تلتصق الرموش
بعضها بالآخر .
(٣) يجب أن يحجب بسرعة
فائقة ويبقى تأثيره مدة طويلة .

لنمنح جفاف الشفة ونشقها ويجب
أن تراعى هذه الاعتبارات .
(١) انه يكسب الشفة نعومة .
(٢) يجب ألا يسبب التهاباً
أو ورمًا .

(٣) أن يكون جامداً لينوب
على الشفاء بسهولة .
(٤) يجب ألا يغثك أو يجعل
بالغزير .

يجب أن يكون مصنوعاً من مواد
مقبولة .

بودرة الوجه

وظيفة البودرة أن تغطي للوجه
صفحة ناعمة مصقولة وتغطي هذا
اللمعان الشديد الناتج من زيادة المواد
الدهنية أو العرق غير المقبول .
والبودرة المرغوب فيها هي التي
ثبتت كثيراً على الوجه . واستعمال
الكريم والزيت قبل البودرة على
فكرة تزيينها رأى خاطئ . لأن هذا

أزلي عن قملك

أما إذا أردت علاجاً ناجحاً فيجب عليك أن تغسل الأجزاء المصابة بالماء والصابون ببلل قطنة بماء ساخن وضمي عليها طبقة من الصابون ثم مرريها على الأجزاء المصابة . ومن الأفضل تغيير قطعة القطن حتى لا تنكس وسيلة لغسل عدوى هذه النقط إلى الأجزاء المصابة من البشرة . كما أنه من المستحسن تغيير فوط التواليت بعد استعمالها مرة واحدة . لاستعمل الصابون الذي تكثر حمضياته فإنه يظهر البشرة ويبعد عنها الجراثيم التي تكون سبباً في تكون هذه النقط السوداء . وهناك أيضاً كريم للوجه يدخل في تركيبه هذا الحمض . لاستعمله فإنه يوافق البشرة غير الطبيعية .

اغسل وجهك بالماء والصابون مراراً كل يوم واحرصي على أن يكون الصابون من نوع جيد حتى لا يؤدي بشرتك . غير أن هذه بشرتك قد لا تتحمل هذا الفسيل بالماء والصابون ويظهر عليها الاحمرار بعد الفسيل الأول . إن صاحبات هذه البشرة يجب ألا يكثرن من غسل وجوههن ويُنصَح أن يقتصرن على غسل بشرتهن مرة واحدة في اليوم .

كم من سيدة كتبت لنا طالبة أن نصف لها علاجاً للتخلص من النقط السوداء التي على بشرتها وما نحن أولاء نصف لسيّداتنا على هذه الصفة علاجاً ناجحاً يقضي على هذه الآفة ويزيلها إلى غير رجعة .

وتكثر هذه النقط السوداء على الذقن وعلى الأنف والجبهة وتقل تدريجياً على الحدين والمصدر والظهر . ولا تظهر هذه النقط السوداء أسفل الوسط بأي حال من الأحوال فإن البطن والفخذين والساقين . لانصاب مطلقاً بهذه الآفة . وكان الأفضل بالطبع أن تنعكس الحالة ولكن هذا شأن الطبيعة فاتمنا دائمة على معاكسة المرأة في كثير من مظاهر جمالها

ومن خصائص تلك النقط السوداء أنها لا تظهر إلا على البشرة الدسمة . لذا فإنها فلما تظهر على الحدين لأنها الجزء الأكثر جفافاً من الوجه . وتعهد النقط السوداء مرضى خصباً في السام الواسعة وقد ظهر أت افتلاعها من مكانها لا يزيلها إلا مؤقتاً لهذا وجب علينا أن نعالجها من أصولها حتى لا نضطر إلى إعادة الكرة كل ثلاثة أو أربعة أيام فتتبع البشرة من غير داع إلى ذلك .



عرضي بشرتك لبخار ماء ساخن كي تزيد طراوتها



ثم اغسلي قطعة من القطن في صابون طري



استخرجي النقط السوداء بأظفارك بعد نقعها بقطعة من الشاش



لامسحيها وجهك بحركة دائرية مبتدئة من أسفل إلى أعلى

هذه النقط السوداء



٨

مسي السام المقرغة مع تغيير النقطة بعد كل يوم



٧

أو بكحول درجة ٩٠ إذا كانت البثرة دسمة



٦

باليها بعصير الليمون إذا كانت البثرة جافة للغاية

تلقان بقطعة من الشاش مع الحرص على عدم الضغط بشدة مهما أبت النقطة السوداء الخروج وهناك طريقة أخرى لاستخراج هذه النقطة : احضري إبرة واطهرها بالنار ثم استخرجي بها النقطة فأنها لا تدرك أثر خاصة وأنتك لن تتحملي غرسها في بشرتك . يجب أيضاً أن تفكري في تدليك بشرتك بأن التدليك ينشطها ويقويها . لعمل هذا التدليك بكريم مفد

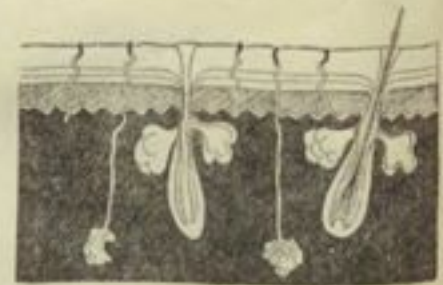
كذلك الأشعة فوق البنفسجية فأنها تخلس البثرة من النقط السوداء ولكن احذري التماذي فيها فقد ينقلب العلاج إلى عكسه وخلاصة القول إنه إذا ظهر على بشرتك نقط سوداء فهذا دليل على أنها مريضة عالجها بالصابون كما شرحنا لك ونمسا بالمطهرات .

وإن « بنت النيل » حين تقدم لك أساليب العلاج لا تعتمد على الاختصاصيين أو تزعم لنفسها أكثر مما لها ، فقد عرضنا صنوفاً من الوسائل التي تغلصين بها من النقط السوداء ، ولكننا في الوقت نفسه نحب أن نلفت نظرك إلى أن العلاج إذا طال ولم تعد فيه ناسخنا يجب أن تعودى إلى أطبائنا الاختصاصيين فقد يكون لديهم العلاج الشافي الناجع .

وقد يفيد مس السام الواسعة بعصير الليمون والكحول بعض البثرات وقد يؤدي البعض الآخر لما وجب على كل سيدة أن تنقطع عن استعمالها إذا ظهر ضررها .

ومن السيدات من يستعملن هذا العلاج فيلجأن إلى الطريقة المروقة ألا وهي هذه الآلة الصغيرة التي تستعمل في اقتلاع هذه النقطة السوداء . ولنا بحاجة هنا إلى أن ننبه إلى الخطر الذي يحيط بالبشرة من جراء استعمال هذه الآلة الصغيرة التي كثيراً ما تترك لخورا يصعب إندمالها إذا كانت صاحبها قد تجاوزت العشرين من عمرها .

ولنا ننصح اللواتي يرين اقتلاع هذه النقطة أن يستعصن عن الآلة بالابهام بعد أن



ليس الجلد غطاء بسيطاً لأنسجة الجسم بل هو مركب من عدة طبقات تحتفظها عدة قنوات تسمح بخروج العرق وغيره من الإفرازات أنظري أعلى الرسم تجدي النقطة السوداء



لن على ختبة مستديرة ورقية قطعة من القطن المعقم

تسریک



من باری



هذه المرأة



هي أقدر ما
تجسده المرأة
اللبقة في حياتها

هي صناعتها الأولى ، وهي الصناعة التي لا تشغلها عنها صناعة أخرى ، بل إنها إذا جاهدت لكسب عيشها في مكتب أو مصنع فإنما تجاهد من أجل صناعتها الأولى ... أناقتها التي تقدم ما فيها من سحر وجمال ..

القرن العشرون لا يحتمل سيدة جميلة مالم تضع جمالها في نوب أنيق متفق في لونه ونوعه مع قبعاتها وجوهرها وحذائها بل متفق مع أحمر الشفاه والحدود ولون الريمل وغير ذلك من أسباب التناسب والتناسق التي تلزم لكل سيدة انتصف عليها القرن العشرون .

وأناقتك يا سيدتي ليست في غلاء الثوب الذي تلبسينه أو في هذا التحديق الذي يظهر فيه كثير من سيداتنا ، إنما في هذا الذوق الرفيع الذي يحسن الاختيار ويساعد على الجمال

هذه المخدقات

للأستاذ نور الدين طراف

الغوام المتناسق الجميل هو مطلب كل سيدة ، والموصول عليه ليس بالتعذر ولا بالمستحيل لو تسلمت السيدة بقوة الإرادة وسلكت السبل الطبيعية في معالجة قوامها ، ولكن قليلا منهم من يسلكن هذا السبل ، فالمفهوم أن الرياضة البدنية المناسبة والغذاء الصحي والحياة المنتظمة كلها عوامل رئيسية في إسباغ الجمال على الجسد ولكن ما أكثر سيداتنا اللواتي يضررن صفعاً عن كل هذه الاعتبارات اعتياداً على الوسائل الصناعية كالملايس الضاغطة وغيرها في إبراز تناسق أجسامهن .

والملايس الضاغطة كثيرة ومتنوعة منها ما هو داخل كحزام البطن ورافع الثدي ومنها ما هو خارجي كالقائنين المنصعة بالأجسام .

وحزام البطن هذا آفة من آفات المدنية الحديثة ، وهو صديق السيدات في الظاهر وعدوهن اللدود في الحقيقة . فهو قد يخفي الترهل ويدق الحصر ويبدى الغوام ملفوفاً معتدلاً ، ولكنه يعطى هذا الظاهر الخارجي شمن غال يتقاضاه من الأعضاء الداخلية المسكنة التي يخفيها ويكنم أغاسمها بصفحة التواصل العنيف فيموقها عن نأدية وظائفها على الوجه المطلوب . وكمن من سيدة تضعج بالشكوى وتقلق مضاجع طبيبها لتعلن له أزماتها المدنية أو عسر الهضم الذي يفتاها أو ضيق التنفس

الذي يزعمها في حياتها أو احتقان الكبد الذي يمتعها من التمتع بفذاها أو ... الخ من أعراض وآلام لو تتبعها لوجدتها فروغاً ترجع إلى أصل واحد هو أثر هذا الحزام الضاغط الأمين .

وكمن من جنين اختصر الرحلة في بطن أمه فتركها لأن الحزام لم يترك له الفراغ اللازم في بطن أمه . فإذا تركنا هذا الحزام الضاغط إلى رافع الثدي الذي تستعمله السيدات جيماً لوجدنا أن له أيضاً من الأضرار ما يصح الوقوف عندها ولت النظر إليها .

فهو فضلاً عن ضغطه للثدي وتعطيله عن الإفراز اللبني في الرضاعة فهو يضر حلم الثدي ضرراً بليغاً إذ يفرطحه ويسد مسامه ويجعله قابلاً لسرعة الالتهاب وكل هذه الأضرار تحس بها السيدة وتقدر مدى

خطورتها بعد الولادة وفي أثناء الرضاعة وهي العملية الحيوية لنمو الطفل .

ولو رحنا نتفحص جميع الأضرار التي تسببها الملايس التي تشد الجسد شداً عنيفاً ونضغطه ضغطاً لا هوادة فيه لما انتهى بنا القول . وإكتانحج أن نوجز القول وأن نقدم لسيداتنا بالصبح الخالص .

أولاً — أن يتقن بما يقوله من مضار هذه الملايس وأن لا يعتبرن ذلك من مبالغات الأطباء . ثانياً — أن يتوخين الراحة في ملايسهن فكما أن راحة الصدر وراحة الأفق وراحة المسكن كلها مطلوبة فكذلك اتساع الملايس وراحاتها .

ثالثاً — أن يمتن برياضتهن وبضائهن وبجياتهن وأن يعرفن أن ذلك هو السبل الوحيد للصحة الجيدة والغوام المتناسق .

المرأة في نيويورك

لارابت النيل



كانت نيويورك قبل الحرب مدينة عملية تغلب عليها الروح العملية ، ولكنها بالرغم من أن النشاط السياسي بعد الحرب قد استقل موقعها الجغرافي فتركت فيها الوفود من كل صقع لمعالجة الشؤون المالية ، فأنها تغيرت نوعاً وأصبحت مدينة تزخر بالنشاط النسائي قبل أي نشاط آخر

إن نيويورك مدينة النساء بلا منازع فإذا دخلت محلاً تجارياً أو ركبت المترو أو سرت في الشارع أو دخلت مطعماً لم تجد إلا نساء . وإذا سألت واحدة منهم « الرجال أين هم ؟ » أجابتك بضحكة عالية « الرجال ؟ » أنهم منهمكون في أعمالهم !! دخلت في يوم من الأيام مطعماً دعيتي لك تناول الغداء فيه زميلة صغيفة وقد أبلجت البصر في أعماق المطبخ لم أجد رجلاً واحداً ولكن محاولاتي ذهبت أدراج الرياح . ولما سألت زميلتي عن السبب أجابت « إن الرجال لهم مطاعمهم الخاصة بهم !! »

ومن هذا نرى أن في نيويورك تنافراً بين الرجال والنساء في الحياة الاجتماعية . فالنساء يفضلن المقاهي والمطاعم التي لا يؤمها إلا بنات جنسهن ولكن يجب ألا يتبادر إلى الذهن أن تلك المحلات العامة ممنوع على الرجال أن يشوها بل إنهم يفضلون من تلقاء أنفسهم غيرها عليها

والسبب في ذلك أن الرجال يأكلون بسرعة في أحياء الأعمال ليعودوا إلى مكانهم على عجل . إنهم لا يهتمون بالعمل ليوفروا لزوجاتهم كل وسائل الترف . ولكن ظهر مع الأسف أن أكل السوق قد أثر في معدات هؤلاء

الرجال فراحوا ضحية لإخلاصهم لزوجاتهم . . .

أما الصحف الأمريكية فهي كثيرة وكبيرة الحجم ونجد في كل صفحة فيها إعلانات جذابة عن المحلات التجارية ودور الموضة . وعشرة في المائة من هذا الاعلانات تنمى بالكرفانات ولوازم الرجال . وفي أغلب الأحيان يكون الإعلان موجهاً للرجال . . . ولكن ليفكرهم بأن زوجاتهم سوف يتضاعف حين لهم لو أهدوا لهم هذا اللطف الفرو أو تلك الساعة الذهبية المحلاة بالأحجار الكريمة أو هذه الروائح العطرية الفرنسية . . .

ومن الملاحظ أن تكاليف المعيشة آخذة في الارتفاع لذلك لأن المستهلكين الأمريكيين أعقل من إخوانهم المصريين فهم يضربون عن شراء البضائع الغالية فيضطر الجشعون من التجار إلى تخفيض الأسعار ولا عرضوا سلعهم للكساد وخاصة وقد ظهرت مصنوعات بعد الحرب الرخيصة ولما رأيتها في واجبات المحلات التجارية كاد يغمى على من شدة الفرح . لقد استطعت أن أشتري جولة (جيب) من الفطيفة بما يساوي ١٢ قرشاً وبلوزة بيضاء من الكريب جورجت باكام عريضة بـ ٧٥ قرشاً وكوميترون من الساتان الأسود والدانتيل بجنيته واحد أما التايرت التي تشتريها في القاهرة فتتمناها ضعف ما نراه في بيوت الموضة في نيويورك .

وفي أمريكا تفضل السيدات شراء فساتينهن جاهزة لأنها أرخص من التفصيل ولأنها لا تعجز السيدة على الانتظار وقتاً طويلاً حتى تنفصل الحياطة

وتنتهي من التفصيل . والغريب في هذه المحلات أن السيدة مهما يكن مقاسها تستطيع أن تجد القفطان الذي يلائمها . وقد دخلت أماًى سيدة مدينة وقصيرة ورأيتها تقيس فستاناً جاهزاً كأنه صنع لها خصيصاً .

والبضائع في أمريكا مصنوعة كلها بواسطة الآلات . أما الأشياء النادرة المصنوعة باليد فإن أسعارها مرتفعة جداً . وهذا بالطبع عكس ما يحصل عندنا وذلك لأن في مصر الآلة أغلى من العامل في حين أن العامل في أمريكا أغلى من الآلة .

ومما لفت نظري أن السيدات في أمريكا ينقصهن خصب الخيال وقد اتابتهن حتى وضع الترتير على كل فساتينهن حتى القسائين التي تلبس في الصباح تجود عليها هذا الترتير اللعين .

أظن أننا بعد اليوم لن ننجد الفاهريات والإسكندريات اللواتي يخرجن مباحاً بستان مطرز بالترتر . . .

وتخطيء الفرقيات اللواتي يعتقدن أن السيدة الأمريكية أو الأوربية لا ترتدى إلا التايرت . فإن بعض السيدات التي تبعد ما كنهن عن مقر أعمالهن يضطرون إلى ارتداء فستان المساء أو بعد الظهر منذ الصباح ليستطعن الذهاب رأساً إلى المارح والملاهي الليلية بعد خروجهن من عملهن دون العودة إلى منازلهن . .

هكذا تسير الحياة في أكبر المدن الأمريكية . عمل وحركة ونشاط لا يعده نشاط .

مسرح هفتسمار



تطور الموضة ..



عن تطور الحضارة وأثرها في عقله الشعوب ، قال في هذا الفصل المنبع

« أن التمتع لتاريخ الأمم والشعوب يجد أن الموضة تسير روح العصر وأنحاء الحضارة .. وتتغذى إلى حد كبير بمقومات النهضة التي تبدو في مختلف السنين والأيام .. ففي عصور الترف والإباحية ، تخرج اللودة عن المؤلف والمعروف ويصبح النهج هو معيار الأناقة والشبابة وتمن

ويختفي الإبط بما يشير من شؤون وشجون ؟ !

ثم تأتي « الموضة » المزينة فإذا كان المجتمع قد هزه « الجايونيز » فثار عليه فاختفى فان للظهر فتحات في كل فستان ، إذا رأيته في السينما صرفك عما في السينما من تسلية وإذا رأيته في الطريق كادت لشغلك به ، تعصف بك مواصلات الطريق ! اللهم رحمتك وغفراك أما لهذه الموضة من آخر ؟ !

صاحباتها ! فتقوم ضجة تعقبها ضجة فتعود الفساتين متجهة إلى الركبتين أو إلى مادنهما قليلا .

ثم تأتي « الموضة » المزينة فإذا كان المجتمع قد فرض على الركبتين الفطاء فالذراعين من حبيب أو رقيب ، إذ تختفي الأكمام تماماً أو يبقى منها جزء يظن شيئاً ويعلم من أشياء ، يعلن عن هذا « الجايونيز » الذي يثير شؤوناً وشجوناً ، فإذا أحس الرجال خطراً من « فوق » أعلنوا الحرب وقامت ضجة بعد ضجة ، فتعود الأكمام إلى العلول

في هذا الجو الذي تعيش فيه ، وفي هذا المجتمع المضطرب التباين المذاهب والشارب ، تعيش سيداتنا « للموضة » واختيار الفساتين ، قبل النظر إلى أي اعتبار آخر تتطلبه نسوة الحياة أو شدة الزمن .

ولأن لي « الموضة » عجباً وأى عجب ، لا تكاد سنوات تمر حتى نرى الفساتين ترتفع رويداً ثم رويداً عن الأقدام حتى تتجاوز الركبتين ، وحتى يخشى الرجال الجامدون والمجددون على السواء — أن تمضي الفساتين في ارتفاعها إلى أوساط



لساء العصر في اقتناء الحلى النادرة واختيار الموديلات المزركشة العارية فإذا ما عم المجتمع موجة من الرجعية والاعتدال أترت المودة في تطوراتها وتمسكت بأهداب الفضيلة التي نبذتها وخضعت المرأة في ملابسها إلى وحي المجتمع الذي وضع الحشمة فوق كل اعتبار .

ولم يقرأ صوراً طريقة تمثل لنا ما طرأ على الموضة من تغيرات في قرون عدة ومنها الأخذ باليساطة حيناً وبالقييد أحياناً .

لن يكون « الموضة » آخر ما بقي الرجل في الوجود ، فانتا نكرها ولكننا نحبها ، إذا غابت عنا — ما خلق منها وما ظهر — جن جنوننا ومطالبنا بها ، لأن المرأة كما يقول فلاسفة الصين نصفها لباس أنيق ونصفها الآخر قد دقيق ، وهي خاضعة أبداً لمطالب المجتمع ثار أو هدأ ، رضى أو سخط .

وفي هذا قرأنا فصلاً ممتعاً لكاتب لبق معروف هو « مارتي لودي »

من مختارات بنت النيل



شيكوريل
يعرض ازياء باريس

زى مثير
لبس و السهرة
من تصميم جاك نغ (باريس)



خط كنفنا

بمتر واحد



اليك الأمثلة :

هذا الموديل الأول مكون من غطاء للرأس وسدر لفستان
توايت أو سواريه ويستعمل لذلك متر من الدانيل

أما الموديل الثاني فيمكنك عمل إشارب وبطانة الكول والجيوب
(بمتر) واحد من قماش مربعات مناسب وملام لون فستانك .

والموديل الثالث عبارة عن صدر جميل يمكنك لبسه تحت تاير
أو استعماله كجزء أعلى لفستان سواريه كما في الرسم ولعمله :

(أ) قصي شريطاً من القماش يكن أن يدور حول رقبتك
ويعمل ببيوت بسيطة من الخلف .

(ب) كشكفي الصدر في هذا الشريط كما هو مبين بالموديل .
وأما الوسط فيمكنك عمل قصه تنبدي من الوسط إلى مسافة
١٠ أو ١٢ سم كما هو مبين لك وتعملين كشكشة بهذه القصة .

بمتر واحد من هذا القماش المقسم البسيط يمكنك عمل هذه
المربطة التصفية اللطيفة - وإشارب بالقطعة التي بقيت من قس المربطة

وهذا السكاب الجميل يمكنك عمله بمتر واحد من
قماش قطيفة أو صوف وطريقة تفصيله سهلة جداً إذا نظرت إليه
وراجعت دروسنا السابقة .

سابقہ بنت النیل

تختی دری الثوب





لذی بعجبیک

نخده الیک



۸



۷



۶



۵





١٥



١٤



١٣



١٢



١٦

أرادت « بنت النيل » أن تساهم مع الأزواج والآباء في تحمل تكاليف الحياة فشرعت ابتداء من هذا العدد تقديم هداياها للفارقات ، وهي هدايا ثمينة تكلفتها كثيراً ولكنها تسر صاحبات « النصيب » فيها وقد عرضنا لك هذا ستة عشر ثوباً على هذه الصفحات الأربع ، اخترنا لها لك من « ألف » موديل يحتفظ به « أرشيف » بنت النيل ورددت لها خاصة من أمريكا وفرنسا وأنجلترا .

ولك أن تسعدي بواحد من هذه الموديلات فتشترى نحن لك الفهاش ونُدفع أجر الحاطلة وذلك بشرط واحد هو أن يتفق اختيارك للموديل مع اختيارنا ، جري حظك واختاري واحداً منها واكتبي لنا .

ملاحظة : يكتب على الظروف : « مسابقة الموديلات »

بِقَرْدَسِي سِدَرْدَه

الك ياسيدتي موديلين لفتانين يمكن
أن ترتديهما في الصباح « كفتان
سبور » أو بعد الظهر « كفتان
تواليت » شيك وماعليك إلا أن تقوي
بتغييرات بسيطة لن تكلفك مصاريف
كثيرة أو مشقة .

الفتستان الأول

لختاريه من لون غامق كالأسود أو
الكحلي مثلاً الفتستان هو كما يبدو فتان
سبور بسيط . ريفير سبور وس
زراير أمامية صغيرة . وحزام من نفس
القميص وجيبان كبيران . والسك
أرباع .

الك طريقة تجديد هذا الفتستان
وتغييره إلى عدة أوضاع تجعله يبدو كما
فتان آخر جديد يختلف تماماً عن
الفتستان الأصلي

(١) افنعي الزرارين الأماميين
والبسي بلوزة بيضاء تحت الفتستان
واكلمها أطول قليلاً من أكمام الفتستان
وبذا يتغير شكل الفتستان إلى آخر أنيق .
(٢) لجعل هذا الفتستاناً أنيقاً
وذلك بأن تضعي فوقه « بليرين »
بيضاء تثبت بالزرارين الأماميين وأظهرتي
السكول فوق البليرين .

(٣) ضعي كلفة من القماش
« الاسكتش » فوق الريفير ولها
الأساور كما هو واضح بالصورة واللبس



نوعى فساتينك

بريطة من نفس الفاتش تحصل على فستان آخر جديد شيك .
يمكنك استبدال الحزام بآخر عريض وضعى على الريفير (الكول) كولا آخر من فاش الحزام .

الفستان الثانى

من فاش الكريب ماروكان .
الصدر كاريه أى مربع والأكام ثلاثة أرباع والجولة ضيقة منسجمة على الجسم بها بنسات تظهر الوسط والظهر كما هو موضح بالصورة .

وهذا الفستان تواليت بليس بعد الظهر ولكن بتغيرات بسيطة يمكن أن نحوله إلى فستان سبور .

ضعى تحت فتحة العنق كولا بيضاء وكذلك أساور من نفس النوع فوق الأكام . والكول من نوعين الاسبور أو المستدير .

(٢) يمكن أن تجعلى من فستانك فستاناً جديداً تواليت وذلك بوضع كول كبيرة من الكريب دى شين ذى النقط الحمراء أو السكلى تبعاً للون الفستان .

والكول مزين بشريط قطيفة حسب لون الفستان كما هو واضح بالصورة وإذا أردت مع فستانك عقداً زاهى اللون كالأحمر مثلاً يزيده جالا وأناقة .





فساتين في فساتين واحد



هذا هو موديل واحد ونهارتك
وحسن تفكيرك تجعلينه شاملاً لهذه
المجموعة الجيدة

	<p>وأما الفستان رقم (٣) فحك أن تعملي له كولا لطيفاً من الحرير الأبيض وتعليه من الطرف بدانتيل رفيعة تكسيها جمالاً وكذلك يمكنك عمل بيبيون أبيض من نفس القماش للصدر</p>	
<p>فستان رقم (٢) يمكنك أيضاً وضع كردون جميل مناسب للون الفستان حول التقويمه والحزام ولو أردت أن تجعل الفستان ليعد الظهر ضع جالون من التزم الأسود حول الرقبة وكذلك الحزام</p>		<p>فستان رقم (١) يمكنك ياسيدي وضع اشراب أحمر كريب جورجيت وسيكون هو الكلفة لهذا الفستان ويكون الفستان أسود اللون أو كحل وسيدو الفستان آية في الجمال</p>
	<p>أما الموديل الرابع - يعمل صدر ليوز (بلاستون) وبه الكول ويكون ذلك من الدانتيل</p> <p>ومن الموديل الخامس - يمكنك وضع اشراب جميل شيفون أبيض أو كريب جورجيت وبه رسمه لطيفه</p>	
		<p>أما هذه الكول ياسيدي فإن فيها رقة ملحونة ومن شأنها أن تضفي على الفستان وعلى صاحبه شيئاً كثيراً من الأناقة التي تجعل بها الكثيرات فيمكنك عملها من الكرايش من قماش أبيض</p>
	<p>ومن هذا الموديل الأخير أغني السابع قد حل بكون جميل من الدانتيل الأبيض وكذلك يمكنك ياسيدي أن تربدي أناقك بقصد من البولي</p>	





ایلا رینس

کتابخانه دولت فیم

وایتای آندتلیس

وینایر وینایر سال انترنا سیرنال



میلر ابروون

کانتی دلف فلم
اعتراف

مجموعه فیلمهای ایرانی



مسائل النوم

أن ينام بأى زمن . هذا يبعد النوم
والواجب أن تقول : عدم النوم شئ .
لا أهمية له . فنام .

٣ - النوم مبكراً بعد عشاء
دسم تنوعت أصنافه . يجب الانتظار
حتى تتم عملية الهضم أو تناول عشاء
خفيفاً خيراً من هذا العشاء الثقيل
ولذلك والشاي والقهوة ليلاً قبل النوم
٤ - لياك والبرد ليلاً . ولهذا
دعنى فراشك وارتنى بيجاما أو
قيماً ثقيلة . ولا ترتدى ملابس
نضايق حرركاتك .

٥ - إبعدى عن حجرتك
الزهور أو النباتات الخضراء ليلاً
فإنها تنفس هواءك وتحرمك من
الأوكسجين .

٦ - إبعدى الضوء تماماً عن
غرفتك فلا شئ يبعث على النوم مثل
الظلام الكامل الشامل .

ويقولون إن الأمريكيات يضعن
على وجوههن قناعاً أثناء نومهن
يقين من أضواء الشارع التى تنساب
من النوافذ .

٧ - أما الضوضاء التى قد

٦ - لا يجب أن يكون سريرك
منخفضاً ، أو مقوساً أو ليناً أكثر
من اللازم وكذلك لا يجب أن تكون
الأغطية ثقيلة بل يجب أن تكون
خفيفة ومدفئة فى آن واحد . أما
المخدة فيجب أن تكون مسطحة وغير
مرتفعة .

يقولون منذ أقدم العصور أن
السرير يجب أن يكون موضوعاً فى
اتجاه من الشمال إلى الجنوب ، على
أن يكون الرأس ناحية الشمال .
ويقولون إن التأثير المغناطيسى
الأرضى فى هذا الوضع حسن الأثر
على الرأس والقلب ، والله أعلم .

ماذا يبعد النوم ؟

١ - المشاغل العقلية والفكرية
مهما كان نوعها تجعل من الصعب على
ذوى الأعصاب المرحفة أن يناموا
بسهولة .

٢ - أن تقول لنفسك : يجب

النوم سلطات ، هكذا قال
الأولون . ولعلهم كانوا يعنون أن له
سلطاناً على الجسم لا يمكن مقاومته ،
ولسكتنا اليوم نؤكد أنه سلطان
عظيم ومالك كبير وشئ يعسره
الاخصائيون أول مقومات الجلد .

فالنوم المبكر فى المساء ، النوم
الكافى ، النوم الهادئ ، هذا هو
سر الشباب والصحة . وكثيراً ما تهمل
السيدات الحديثات السن اللاتى يمتن
فى وقت متأخر آثار هذه العادة
السببة ولا يفتحن لها . ولكنهن
سيرن يوماً أن وجوههن ستبهى
الناظر إليها عن سدهن وسهرهن
لهذا يهمن أن ندرس كل الوسائل
التي تجعل من النوم هذا السلطان
العظيم ذا الأثر الصالح العظيم .

ماذا يساعده على النوم

١ - إذا ما أويت إلى فراشك
فاطردى كل خاطر سيء أو شاغل
منع عن نفسك . ولتكن إرادتك
فى هذا قوية .

٢ - إن نزهة قصيرة قبل النوم
تفيدك ، فإن لم يكن هذا فعليك بعض
تمرينات التنفس تؤدى بها أمام نافذتك
المتوحه .

٣ - خذى حماماً ساخناً قبل
النوم ، فإن لم تتمكنى من ذلك فلا
أقل من حمام ساخن لقدميك ، على
أن تلقى معصيك بموطينين دافئين
مبتلين .

٤ - إن أصابك الأرق فعليك
بأكل قطعتين أو ثلاث من السكر
فكثيراً ما ينجع هذا كعلاج
للأعصاب المرحفة .

٥ - جددى الهواء فى غرفتك
بترك النافذة نصف مغلقة .

تأتيك من الجيران وجهاز الراديو
القريب فى القهوة أو عند الجيران ،
فيجب أن تتعاشبها بوضع صمامات
من الفلين مثلاً فى أذنيك على ألا
تضايق أثناء النوم .

٨ - وهناك أشياء ناعمة تبدو
لك أنها لا تؤثر على النوم وهي
أكثر من الصعة والضوضاء ، هي
أحياناً تصدر عن « خرفشة »
الورق من الهواء أو من لعب
مصرار ، وقد تفتح أحياناً عن دقات
ساعة الحائط أو المنبه أو ساعة اليد
التي نسيها فى يدك فإذا وقعت من
أذنك صمامات الفلين أسيقتقت
وحدث لك أرق شديد .

٩ - قد يكون سبب الأرق
وبعد النوم عن جفتك ناعماً من
ارتفاع « المخدات » ارتفاعاً يتعب
الرقبة أو انخفاضها انخفاضاً يسبب
نفس التعب ، فلاحظى ذلك بداية
قبل أن تنهى للنوم .

١٠ - قربة المياه الساخنة إذا
لم تكن صناعتها جيدة بردت بسرعة
وبدل أن تساعدك على النوم تقلق
راحتك وتسبب لك أرقاً .



هذه التوافيق ... تفسر عليك حياتك

بفع على الأثاث :

المسامير :

ما أصغر المشاكل وما أدها ! فأت
تعتقد أن بعض متاعب المنزل يمكن
التغلب عليها بسهولة والواقع أنهم متاعب
قد يفوتك علاجها . وهأنحن نغفك
من الصروفات ونقدم لك العلاج .
فلا تستدعي العامل ، فانك
تستطيعين إصلاح كل شيء بيديك ...



قبل أن تدق مساميراً في خشب
سميك ، اطرق طرف السمار الرفيع

أولاً بالطريقة ثم دقيه في الخشب
فياخذ طريقه في الخشب السميك
ولا يجرحه أو يشقه .



أوراج لا نفع بسهولة :

إدهي الأجزاء المساء بالعلابشير
وبيودرة رصاص القلم أو ضمي عليها
قليلاً من الصابون .



هو صم مسرور :

لارفعي الغطاء الموجود في قاع
الحوض . وادخلي في هذا الثقب
قطعة من السلك المتين تتكونين قد
طويت طرفها بهيئة خطاف . أدبري
هذا السلك في داخل الثقب من كل
ناحية حتى يستطيع الخطاف اصطداد
الواد التي تكون عالقسة بالأسورة
أعيدى وضع الغطاء بعد أن تكوني
قد دهنت شبكة الغطاء بقليل من مادة
الشمع أو الشحم الجامد .



هنفية لا تقفل :

اقفلي عداد الماء . ثم فكى
« الصامولة » التي تحت الحنفية ، ثم
حل الجزء الذي يدور من الحنفية ،
ثم ضمي قطعة جلد جديدة بدل
القطعة التالفة الموجودة (وهذه
عادة تحمل رقياً بمقاسها بحملك تجددين
مثيلها بسهولة) . الخصى الجزء
الداخلي من الحنفية جيداً فقد تجددين
فيه زملاً أو طيناً . انظري هذا المكان
ثم أعيدى وضع الحنفية جيداً .
افتحي عداد الماء ببطء .



عربية في أدب الظنون

يمكنك الرقص في جميع أيام الشهر
فون استثناء فلك هي نعمة استعمال
تاكس استعمالاً داخلياً لا تظهر له
أنة دلالة خارجية مع الأمان التام
وتوفر الراحة وحفظ الصحة ...
وكل قطعة تماً مع شريطها الخاص
حراً على النظافة التامة أثناء وضعها



تامبكس

بدماربط - بدمربايد - بدمرمارات

المرشد الموزعون
م. ج. فرانكو وشركاه - من لم يوزعوا (لقدنا)
٧٦ شارع قصر النيل - مصر



إن كانت البقعة بقعة ماء : ادعكي
المكان بقطنة قد غمست في زيت
نباتي (كتان أو سمسم) .

وإن كانت البقعة شعماً : فادعكي
المكان بقطنة مغموسة في قليل من
زيت التربنتينة ثم جفني ولمي بالسيرتو .

وإن كانت البقعة سائلاً سكرياً :
اغسلي بالماء الدافئ ، ثم جفني ولمي
وإن كانت البقعة بقعة شمع :
اغسلي موسى معدنية سهلة العلى في
ماء مغلي ثم مرريها بين البقعة الشمعية
وخشب الأثاث ، ثم انظري بعد ذلك
على طريقة تنظيف الشحم

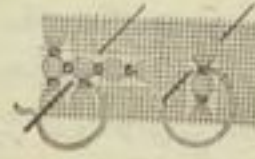
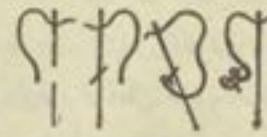


صربير الباب :

انه مزيج هذا الباب الذي
يحدث صوتاً عند فتحه واغلاقه .
فما العمل ؟ ارفعي الباب قليلاً بواسطة
رافعة ثم ادعكي المفصلات بقليل
من مسحوق رصاص القلم الأسود
بعد أن تكوني قد حاولت إلى عبية
مضافاً إليها بضم نقط من الزيت إلى

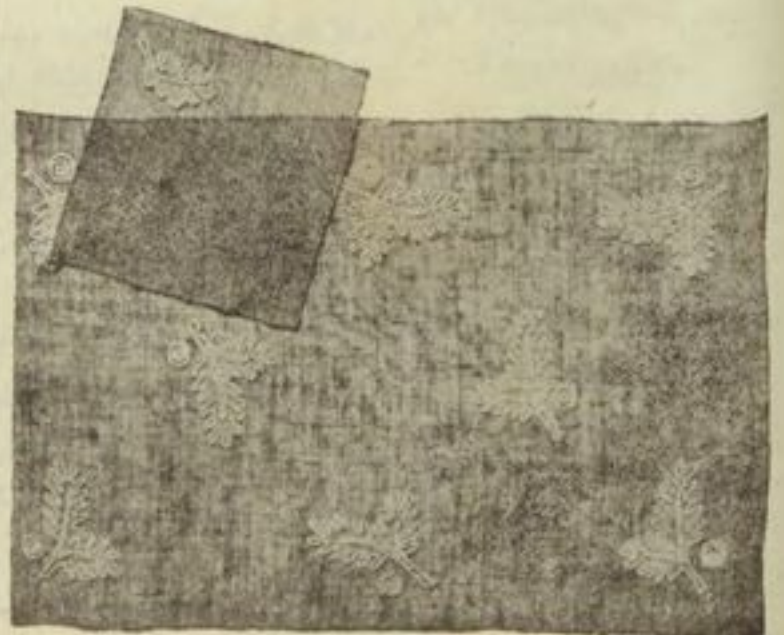
غطاء مائدتك

هذا القماش جميل يمكنك ياسيدتي أن تطريزيه بنفسك وقد يمكنك عمله من قماش نيل بسيط أو من الإيتامين أو من البغنة السمراء (دامور) وتأكدى ياسيدتي أن الفيل والكي يظهر رونقا جيلالاي قماش كان .



١ - قصى القماش بهذا الرسم بمقدار نصف سم ثم اتى طرف القماش حسب الرسم مع قص الأركان باحتراس
٢ - سرجى على القماش هذه القطعة سراجة دقيقة نوعا

٣ - ابدئي بعمل غرزة ال Point de Paris [الأجرور الفرنسى] وهى باستعمالك ابرة غليظة نوعا وتأخذى مقدار ٣ أو ٤ فتلات من النسيج واللف بالابرة حول هذه الفتلات مرتين والمرة الثالثة اشبكى معها طرف القماش الرسوم الثنى وهكذا الخ - وأما عن طريقة الفلتره فهو مبدئ لك بالرسم



الطريق الى الجمال

من خلال الباب المؤدى الى صالونات

التجميل « اليزابيث اردن »

حيث تجتمع جميع نساء العالم الشباب والجمال

ان الجمال يترقبك

فى مستحضراتها الفاخرة التى يمكنك

استعمالها فى بيتك اليوم

Elizabeth Arden

New York 25, Old Bond St., London, W.I. Paris

وتصنع مع القطعة الأخرى من القماش ويكون « لظافة الحياطة »
مكي [١ - د] [د - ب]
[ب - ج] وأما الفتحة - تأخذ
قطعة من حرف [ج] بعد تنظيفها
وخياطتها ونصفيها قبل القطعة ويعمل
تسكينها

(و) يمكن أما على اليد أو على
الماكينة إذا سهل ذلك - يمكن
أ ب على القطعة الأمامية من حرف د
تحت أ ب من أسفل القطعة ج ويجب
الاعتناء بوضعها بين البطانة وبين
القماش لظافة الحياطة ويعمل النصف
الأخر مثله

(ل) يمكن القطعة ٦٠×١٨
منفية ٢ وتقلب لتتكون القاعدة
للشنطة من كل جهة ١١ سم من
الخارج يعمل مرتين تسكين بين
التسكين والآخر مقدار ١ سم تلتصق
القطعة التي مكنت وهي $[١٨ \times ٦٠]$
لتكون عرض ١ - د من القطعة ج
تسكون [سمك الشنطة]

(ن) يمكن كل قطعة من الخارج
بين القماش والبطانة وتثبت في
القاعدة ب ولكن تضبط جسواب
الشنطة يلزم عمل كسرتين في القطعة ب
[سمك الشنطة من الأجناب]

(ي) لا يبقى إلا أننا نعمل الشنطة
تأخذ في الأجناب غرز على اليد
نثبت بها [١ - هـ ، ك - ب]
وإذا كانت الشنطة من الجلد يستعمل
لها إبرة مخصوصة . والسلام .

الآن وقد أعفينا الرجال من هدية
الحقيبة فاجتهدى أن تصنع حقيبتك
بدقة حتى لا يعبونها ويحملونها نحن
المشولة .

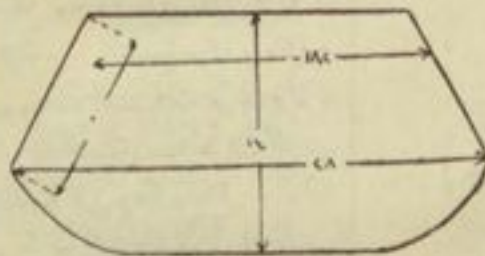
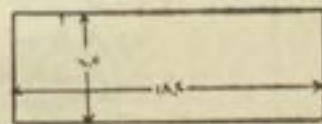
١ - يترك ١ سنتيمتر زيادة من
جميع الجهات بقس من القماش مرتين
١ وصره ب وأربع مرات ج ونصفه
٦٠ سم في ١٨ سم التي تكون
الجانب

٢ - البطانة : مرتين « د »
وصره ب الجيب من الخارج

٣ - الشاش المقوى ويصح
أن يكون راقق قطن خفيف مرتين د
مع تضيق الجانب قليلاً

٤ - الكرتون : أربع مرات د
مرتين ب ومرتين ج

(ب) يلتصق الشاش مع قطعتين من
الكرتون د ويوضع القماش على ناحية
الشاش يقلب السنتي الزيادة على
الكرتون ويكشكش من أ إلى ب



نصف سنتي في انتهاء خط الكرتون توزيع الكشكشة
بالتساوي والناحية الثانية مثل الأولى

(ج) تلتصق البطانة على القطعتين من الكرتون
(د) بعد تنقيصها نصف سنتي من كل جهة يترك الأعلى
بدون ثمانية ويعمل الجيب

(د) تلتصق البطانة في داخل القماش ويعمل
في الأعلى خياطة وغرزة وتثبت بها البطانة

(هـ) يلتصق طرف القماش على طرف الكرتون ب
ثم يقلب القماش ويعمل به ركنه ويعمل مثله
بالبطانة على قطعة الكرتون الأخرى ثم تلتصق
البطانة على القماش

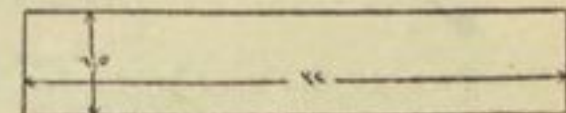
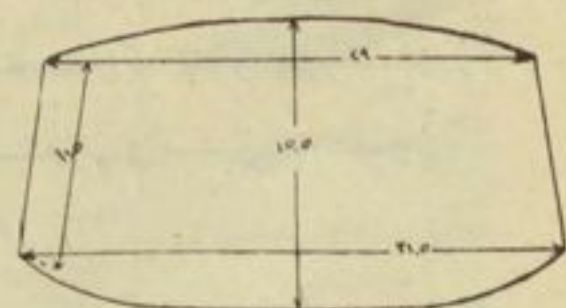
(ل) تلتصق قطعة القماش ج على الكرتون وتقلب



من أجل الهدايا التي يقدمها الرجل للسيدة « حقيبة اليد »
ومع ذلك فإن السيدات يتطلعن إلى هدايا غيرها قد تكون أغلى
منها ثمناً أو أرق منها مخبراً ، ولكنهن يتقبلن هدية الحقيبة
على العين والرأس ، وهما نحن أولاء نقدم لسيّداتنا طريقة عملية
لعمل حقيبة اليد لا على سبيل توفير هذه الهدية بل ليعلم
قراؤنا أن فارتاثنا أصبحنا لا يفضلن هذه الهدية وعلى ذلك ينبغي
أن يفكر أصحاب الهدايا في شيء آخر غير حقيبة اليد .

الادوات :

الطول : ٣٠ سم ثيل خفيف عرض ١٤٠ سم ، ورقة
كرتون سميك ٥٠ سم ، بطانة ، قفل ذهبي ، شاش
مقوى ٣٠ × ٣٠ ، صمغ كوش



مطبعت
مطبعة النيل
٧١ شارع قصر العيني
القاهرة



محدث
شالون

لا تتبع إلا صنفاً واحداً وهو دائماً الأحسن

الوكيل المميز : ٢٠ شارع شريف باشا
القاهرة : عمارة الميرجيا شارع مصر

غسيل الكورسيه

ما زالت الكورسيهات مرتفعة الأثمان بالرغم من نزول الأسعار لذا رأينا أن نشرح لك الطريقة التي تستطيعين بها الاحتفاظ بالكورسيه أطول مدة ممكنه .

■ فإذا كان الكورسيه يشد بواسطة الأربطة فلا تخلعيه ولا تلبسيه إلا بفك هذه الأربطة . قد تقولين إن هذه العملية تستغرق متى وقتاً طويلاً فنجيبك بأن الدقيقتين اللتين سيستغرقهما هذا الحل سيوفران عليك شراء كورسيه جديد ..

■ إذا ما خلعت الكورسيه فشدته من الجانبين ولفيه على نفسه حتى نزول الثدييات . حافظي على نظافته التامة . ولا تتواني في غسله مبراراً فإن الغسيل يساعد على حفظه ■ اتبعي هذه النصائح البسيطة : أعدى ماء دافئاً فيه رغوة صابون ضعي فيه الكورسيه . ارفعيه بعد ذلك وضعه بضع دقائق في وعاء مملوء بمياه شديدة السخونة مذابة فيها قليل من مياه الصوديوم وقطعة صغيرة من الصابون الزفر . ارفعيه من الماء ليبرد وفرشي به جيداً بفرشاة غليظة .

■ اشطفي الكورسيه بعد ذلك بالماء البارد لتزيلي عنه أى أثر للصابون . لا تنصريه حتى لا ينقطع خيوطه المطاطية . لفيه بقوطة ذات وبر سميك لتمس الماء الزائد .

■ تجفني الكورسيه بتعليقه على حبلين أو على خشبتين بحيث ينفرد الهواء من كل أجزائه

■ فإذا كان الكورسيه كله من المطاط عاد إلى شكله الأصلي بعد أن يجف . أما إذا كان مصنوعاً من المطاط والقماش فأكبر . قبل أن يجف مع شد الحياطة .

شقوا
نحو لستهسا!



إنهم الكاذبة
ومرطبة ونقية دائماً

معبأة في القنطرة المشرفة سيكو اشرك من مصر - مصنع من شركة كوكا كولا - أمريكا



شئ من الارض

وفي مصر يوع من هذا المرض
يعتبر الأطفال في أول سني حياتهم
فيظهر عليهم تصلب بالجسم مصحوب
بالإمساك وقلة البول وذلك نتيجة قلة
هذا الفيتامين في لبن الأم . .

والمرض الثاني المنسب عن فقد
المجموعة الأخرى من فيتامين B هو
البلاجرا وهو كثير الحدوث في قرى
مصر حيث يتفدى الفلاحون على خبز
الذرة أو القمح المزروع منه النخالة
الحسنة وأهم أعراضه التهاب الجلد
وتبقعه وإدمائه والتهاب الأمعاء
والأغشية المخاطية مع حدوث إسهال
وقد يحدث في بعض الأحيان التهاب
الأعصاب وتتهيجهما إلى درجة الجنون . .
كما أن هناك نوعاً من البلاجرا يصيب
الأطفال ويكون حاداً قاتلاً

وتوجد مجموعات فيتامين B بكثر في
اللحوم والحب والبيض كما أن
خضراوات البسلة والبنجر والفاصوليا

جميع أصناف السمك واللبن ودهون
الماشية وصفار البيض كما أن زيت
السمك يعد مصدراً عظيماً لهذا
الفيتامين

وكثير من الخضراوات المصرية
تحتوي على مادة الكاروتين التي
تتحول داخل جسم الإنسان إلى
فيتامين (A) وأغنى أنواع الخضراوات
المصرية في هذا الفيتامين هي على
الترتيب السباخ — أخيرة —
اللوخية — السلق — البقدونس —
الجرجير — الفجل — الرجلة —
الكراث — الجزر الأصفر
أما الباذنجان واليامية والبسلة
والبطاطس والبطاطا واللفت والكرفس
فهى مصادر ضعيفة جداً لا يعتمد
عليها

وأغنى أنواع الفواكه في هذا
الفيتامين هي المشمش ثم الخوخ والموز
والبرتقال فالنفاخ والعنب
وإذا سخنت المواد المذكورة على
درجة حرارة عالية تحلل الفيتامين
وزالت قوته الحيوية ولذا كانت
التغذية بالسلطة الخضراء والقيش
أفيد بكثير من طبخ هذه الأغذية
على النار

فيتامين B «ب»

هذا الفيتامين هو في الواقع مجموعة
تتركب من سبع مواد مختلفة حتى أن
بعض العلماء يرى فصله إلى نوعين
أحدهما يطلق عليه فيتامين G
المضاد لمرض البلاجرا
فأما مرض البربرى المنسب عن
فقد إحدى مجموعات هذا الفيتامين
بالجسم فأهم أعراضه التهاب الأعصاب
وتهيجها وتصلب المفاصل مما يؤدي
إلى الشلل العام وقد يحدث أحياناً
ضعفاً في القلب وضرباً في المخ
والنخاع الشوكي مما يؤدي إلى الموت
القصبي

تحتوى الأغذية الطازجة عموماً
على مواد معقدة التركيب ذات أهمية
عظيمة في المحافظة على صحة الجسم
وسلامته من الأمراض وهذه المواد
تعرف « بالفيتامينات »

وكلمة فيتامين مشتقة من اللفظان
« فيتا » ومعناها الحياة و« مين »
ومعناها مركبات عضوية وعليه
فكلمة فيتامين معناها المواد العضوية
الضرورية للحياة

ولقد اكتشفت الفيتامينات بحالة
جلية عام ١٩١٢ بواسطة العلامة
« فانك » ولجهله بتركيبها العلمى
اتخذ لها الحروف G, E, D, C, B, A.
للدلالة على أنواعها ولا تزال هذه
الحروف متداولة حتى يومنا هذا رغم
جلاء التركيب الكيماوى لأنواع
الفيتامينات كلها تقريباً

ولكل فيتامين خواص تختلف
عن خواص غيره كما أن غياب أحد
الفيتامينات يسبب للجسم أمراضاً معينة
ولقد أثبت الكشف العلمى وجود
حالات كثيرة من الأمراض الناشئة
عن نقص الفيتامينات بلغت في مصر
٢١٪ من الحالات المرضية

فيتامين A «ا»

يعمل هذا الفيتامين على إمداد
نمو الجسم وحفظ صحته سليمة كما أنه
يدفع غائلة الأمراض المعدية وغيابه
أو نقصه في الغذاء يؤدي إلى عدم
القدرة على الإبصار في الظلام
« مرض العشى » فإذا حرم الجسم
منه مدة طويلة أصيب الإنسان بالعمى
نتيجة جفاف ملتحة العين وهو من
الأمراض الخطيرة بالهتديد والصين
واليابان إذ دلت الأبحاث على أن
٥٠٪ من حالات العمى الطارئة
نتيجة نقص هذا الفيتامين
ويوجد هذا الفيتامين بوفرة في

هذا الفيتامين . .
وأكثر الأشخاص احتياجاً
للفيتامينات هم الحوامل والمرضعات
فيحتاج الرجل البالغ خلال الأربع
وعشرين ساعة نحو ٣٠٠٠ وحدة
دولية من فيتامين «ا» و ٦٠٠٠
وحدة دولية من فيتامين «ب» نجد
الحامل والمرضع يحتاج إلى ٥٠٠٠
وحدة من فيتامين «ا» و ١٢٠٠٠
وحدة من فيتامين «ب» أى ما يوازي
احتياجات الشخص البالغ
فلا تهمل يا سيدتى غذاءك لتحصل
على الفيتامينات الضرورية لجسمك
ولجسم طفلك . . .

طاهر حسن درة

العصافير تحت تهوية الهواء ..

ونحن ..
نحتاج إلى ..

كورون

شيكولاتة باللبن



بنت النسيب تطبع



في
مطبعة
النسيب

۲۲ شارع سلیمان پاشا

ولقد ذكرت الكتب السابقة
السر ولكن لم تفسر لنا ما هو ،
ولا أظنه تلك الكلمات التي قد لا تمت
إلى لغة معروفة وقد استشف من
معنى السر « التأثير » لقوله عليه
الصلاة والسلام في حديث شريف
« إن من البيان لسحرا » وبحسبك
بيانا من خطيب مصقع مفوه يحسن
معالجة الكلام صادق القول مزين
الرأى نقيب الفكر قوى الثبرات أعاذ
الأسلوب من علق لبق أن يسحرك
بيانه فيقيم أمة قومه رجل واحد وقد
يدفعهم إلى حومة القتال ويقودهم إلى



ثلاث مصريات



السيدة شريفه هانم الحكي



السيدة مالك هانم فيضلي



السيدة زينات هانم ذو الفقار

في متحف التويليري بباريس

برئاسة الفنان ارمون ميسور

تأثير أمراض النساء على العينين

[تفضل الأستاذ الدكتور محمد محفوظ بك فكتب إلى هذا النيل منذ عدة شهور مقالا ممتعاً ثم تفضل وكتب إلينا هذه المرة موضوعاً خاصاً بأمراض النساء خدمة لقارئاتنا أما صاحبه ففني عن التعريف]

الوظيفية للعين تظهر وتختفي على استشارة طبيب عيونها وكم من فائدة لبعصرها في هذه الرعدة من الزمن ارتد لها بصرها بالعلاج السريع وهناك تأثير الاقراط التناسلية غير الطبيعي على العينين عند البنات فأبوابه متشعبة وعلى درجات متفاوتة فالعين تدمع من غير سبب ولا تقوى على النظر إلى الضوء وتضعف عضلاتها ويقل إبصارها ويحدث بها احمرار غير طبيعي وبدون أى سبب مبهج للعين .

كل هذه التغيرات ناتجة عما يحدثه الاقراط من ضعف في الاعصاب ونورشيانيا تناسلية تشفى عادة بعد الزواج والمباشرة بالنظفة إذا لم تكن قد أزمنت وصارت دائمة .

أما في أوقات الحمل فتحدث تغيرات كثيرة وخطيرة في بعض الأحيان تضطر الطبيب أن يسقط الجنين ليحافظ على إبصار الوالدة .

وفي وقت الولادة كثيراً ما يظهر على الأبصار غشاء مؤقت أو تفقد الوالدة إبصارها فعدائاً تاماً ولكنه يرتد إليها بعد الولادة كما تحدث الولادة بعض المضاعفات في عيون المولود .

أما أمراض العين الناجمة عن تعب البيض فهي كثيرة وبعضها خطير فيجب على السيدة التي تشعر بتعب أو مرض من أمراض النساء مهما يكن بسيطاً أو محتملاً أن تعالجه حتى لا يستغل وزمن ويستعصى ويؤثر على قوة إبصارها فيضعفها وتضارة عيونها فيذبلها

دكتور محمد محفوظ

أن تأثير أمراض النساء على العينين معروف وملحوظ من زمن بعيد وكان دائماً موضوع بحث الرمديين فشلا سن البلوغ عند البنات يصعب بكثير من أمراض العيون مثل الرمد البكري، والتهابات القرنية والسبل والتهابات داخل المقلة متنوعة وفي مدة الحيش تظهر تغيرات كثيرة في العيون كما تظهر بعض الأمراض الكامنة بشكل حاد في هذه المدة فتلا إذا شغبت مريضة من التهاب فزحى فأنه يعاودها عند كل حيش ثم يبدأ ليعود ثانية وهكذا

وكثيراً ما تشعر السيدة بخيالات أمام إبصارها مدة الحيش خصوصاً إذا كانت أوعيتها الدموية مريضة

أما انقطاع الطمث وعصره فقد يحدث التهاباً بعصب العين ينتهي بضمور هذا العصب وقد يحدث دموعاً دموية كأن العين تحبش هي الأخرى

أما إذا بلغت السيدة سن اليأس فلا بد أن تنتظر كثيراً من الأمراض

تصحيح

سقط سهواً في مقال « ألوان من الحياة » المنشور في العدد الماضي اسم كاتبه الأستاذ محمد مختار موسى وكذلك سقط من بعض النسخ اسم السيدة خديجة السقا وهي كاتبة قصة « حياة بلا حب » لذلك لزم التنويه .

سر ليل بالباريس ينبعث مع طير
نوى دى لوفشون



مصنع عطور **لوبيان** تأسس سنة 1748
عطور: لوسيونات : ماء الكولونيا

موديل حديث
ذو ألوان مختلفة



ابيض
احمر
انزرق
انحضر
تجدونها بفروع
بساتينا

للا طعمته الفخمة استعملوا



نباتين
ابو السهل
انتاج شركة المساج والصودا المصرية

كيفية



إذا عدت
جوعان فعلى قدر
ما تقدم زوجي من ألوان الطعام أعطيها ألواناً من الابتسام !
ست البيت التي تلقاني فتطمعني من جوع ، وتخلق
بالقروش أصنافاً من الخضر والفاكهة ، وتعد المائدة فتبدو
بحسن تصرفها عامرة وإن لم تكن عامرة ، وهذه هي
«أناقة» الطعام التي نرجوها في بيوتنا.

ست البيت التي ترى في المطبخ أصلاً من أصول
واجباتها ، وليس هناك عيب على الثرية الجميلة الأنيقة التي
تراقب الطباخ إذا طبخ ، وتعاونها إذا أراد المعاونة وترشده
إذا أخطأ وتهنئه إذا أجاد .

إن هذا الرجل يسمى إلى إسعادك فأعدى له طعامه ،
فإنه يتذوقه مرتين ، مرة ليسد به رمقه ، ومرة لأنه من صنع
يديك ، وإنهما ليدان يقبلان قبلة الشكر والامتنان .

حساء البطاطس

١ ١/٢ أفة بطاطس	٥ كوب ماء أو بهريز
ملح — فلفل أبيض	١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة دقيق	٢ بصلة
١ كوب لبن	

- ١ — يقشر البطاطس ويقطع إلى قطع صغيرة
- ٢ — « البصل ويقطع قطعاً صغيرة ويشوح مع البطاطس في السمن ، ثم أضيق إليه الماء والملح والفلفل وأترك الجميع على النار حتى ينضج تماماً .
- ٣ — يصفي الحساء وبعد التصفية يرفع على النار حتى يغلي .
- ٤ — يخاطب الدقيق باللبن ثم يضاف إلى الحساء ويقلب على النار جيداً ويترك ليغلي مدة ٣ دقائق ولا حظي أن يكون قوام الحساء في النهاية معتدلاً

السكينة الشامي

- ١ رطل لحم شان أحمروم وخال من العروق والدهن
- ١ ١/٢ أفة برغل
- بصلة صغيرة مفرومة .
- ١/٢ رطل سمن .
- ١/٢ رطل لحم عصاج ومضافاً إليه جزء من الصنوبر
- ملح — فلفل .



الحساء (الشورية)

الحساء من الأصناف اللذيذة المحبوبة وهي عادة تقدم في أول
الطعام لأنها منبهة للجهاز الهضمي وسهلة . ويمكنك استعمال معظم
المضروبات تقريباً في عمل الحساء ويسمى الحساء باسم الخضر المستعملة ،
ولكن تكون ماهرة في عمل هذا الصنف يجب عليك مراعاة سمك الحساء
فلا يكون سميكاً تغافه النفس ولا خفيفاً .

ولعلاج الحالة الأولى أضيق قليلاً من البهريز أو اللبن أو الماء إلى الحساء
حتى يأخذ القوام المضبوط . أما الحالة الثانية فأضيق إليه قليلاً من الدقيق
أو البيض كي يعطيها قواماً سميكاً نوعاً كما هو في حساء الترية .

وعليك أيضاً ملاحظة الإقلال من السمن وعدم ظهوره على السطح ويقدم
الحساء عادة ساخناً

الطريقة

- (١) يذق اللحم مع البصل والملح والفلفل في الهاون دفا جيداً حتى تصبح ناعمة .
- (٢) يفسل البرغل جيداً وينقى من الحصى ويخلط باللحم ويذق الجميع في الهاون دفا جيداً لمدة نصف ساعة على الأقل . ويلاحظ تغليب الحبيب من حيث لآخر بالسكين لاستخراج أى عروق تظهر باللحم
- (٣) تدمن الصبغة بجزء من السمن ثم توضع فوقها طبقة من السكبكية سمك نصف سنتيمتر .
- (٤) يوضع فوقها اللحم المفروم ثم باقي السكبكية .
- (٥) تقطع بالسكين على شكل البقلاوة .
- (٥) تدمن وجه الصبغة بباقي كمية السمن .
- (٧) تخبز في فرن متوسط حتى تنضج ثم تقدم للطعام

الدجاج بالشركسية

المقادير

- | | |
|--------------|---|
| ٢ كوب أرز | ٢ فرخة كبيرة يستحسن أن تكون عنقية سمينة |
| ٣ فص ثوم | ربع أفة جوز مقشور |
| ٢ فص حبهان | ٢ ملعقة كبيرة بندق مقشور |
| ٢ فص مصطكى | لباب رغيف أفرغى صغير |
| ملح ، فلفل | منقوع في قليل من بهرير |
| فلفل ارنأولى | ليمونة كبيرة |

الطريقة

- (١) تسلق الفراخ في ماء مغلي مضافاً إليه الحبهان والمصطكى والبصلة حتى تنضج تماماً مع ملاحظة أن يكون مقدار البهرير حوالى ٨ كوبات
- (٢) تدفح ملعقة سمن ويضاف إليها ٦ كوبات من البهرير وبعد أن تغل يضاف إليها الأرز بعد تنقيته وغسله جيداً ويترك على النار حتى ينضج جيداً (يصير له) ٣ - يقشر الجوز من القشرة الرقيقة الداخلية وذلك بوضعه مدة دقيقتين في ماء مغلي
- (٤) يقشر البندق من القشرة الرقيقة بوضعه في صبيلة على النار حتى يسهل إزالته مع ملاحظة عدم تغير لونه
- (٥) يخلط الجوز مع البندق ويغمران معاً في مقرفة اللحم

- ٦ - يصبر لباب الحبز من البهرير جيداً ثم يضاف عليه ٣ فصوص من الثوم والجوز والبندق المفروم ويذق الجميع في هاون من الرغام حتى تنعم المقادير جيداً ثم يضاف إليها البهرير جزءاً بجزء مع استمرار الدك بيد المون حتى تصبح الصلصة غليظة نوعاً (تغطى ظهر الملعقة) ثم تنبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٧ - تحمر الفراخ تعميراً جيداً ثم تقطع إلى أربعة أجزاء مع ملاحظة إخلاء الصدر من العظم .
- ٨ - يوضع الأرز في طبق مستدير على شكل دائرة بحوفة الوسط وتوضع عليه قطع الفراخ
- ٩ - تفرم بصلة صغيرة ناعمة جداً وتقلب في السمن حتى يصفر لونها فقط ثم تضاف إليها الصلصة السابقة ونصف من مخل سلك ثم توضع في الحفرة الموجودة في وسط الأرز وتقدم .

الدجاج المخلى المحشو بجلاتين اللحم

المقادير

- ١ دجاجة مخلية .
- ١ رطل لحم بتلو مفروم فرماً ناعماً .
- ٢ ملعقة كبيرة فستق مقشور إذا تراءى لك ذلك .
- ملح ، فلفل ، بهار ، بيضه
- ١ ملعقة كبيرة لباب خبز مبلول ومصور جيداً .
- ١ ملعقة مقدونس مفروم .

الطريقة

- (١) تخلى الدجاجة بالطريقة التي اتبعت في إخلاء الديك الرومي ثم تغسل جيداً بالملح والذيق .
- (٢) يذق اللحم دفاً جيداً حتى ينعم وتضاف إليه باقي المقادير ويعجن بالبيض .
- (٣) تبسط الدجاجة على لوح يصيرط يكون جلد لها لأسفل وتفرّد عليها الخلطة السابقة ثم تخاط مع الاحتفاظ بشكلها .
- (٤) تلف في قطعة قماش لثماً محكماً وتتم كالدبك الرومي كما شرح في العدد السابق
- (٥) عندما تبرد تماماً بفك الحبيب وتقطع بكين حاد جداً إلى حلقات وترس بنظام في الطبق وترخف بالطماطم .



ملاح



حفلة الشاي

كثيراً ما توددية للزول القيام بعمل حفلة شاي لإحدى المناسبات إذ أنها مفضلة من حفلات الغداء وخاصة في فصل الصيف . ويمكنك القيام بعمل أصنافها بنفسك فلا تكلفك نفقات كثيرة كما لو اشتريت لوازمها بجهزة من الخارج .

ومن أصناف البسكوتات والسكرم التي سأشرحها لك في هذا العدد والأصناف التي سبق أن شرحتها في الأعداد السابقة يمكنك تكوين حفلة شاي شائعة .

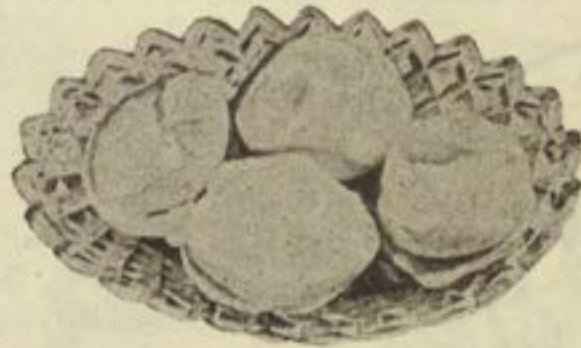
المرايح

وهو نوع الخاتوه اللذيذ ويمكنك عمله بالطريقة الآتية :

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| ١ زلال بيضة | ٣ ملاعق شوربة مسطحة سكر |
| ذرة صغيرة من كريم الترتاريك | بودرة |
| (ويشتري من أي صيدلية) | ١ ملعقة صغيرة فانيليا |

الحشو

- ١ ملعقة
صغيرة فانيليا
١ كيلو كريمة
سكر بودرة
للتحلية



- ١ - أضيف كريم الترتاريك إلى زلال البيض وضرب جيداً حتى يجمد الزلال ويتناسك
- ٢ - أضيف السكر ملعقة بملعقة واستمر في الضرب عقب إضافة كل جزء من السكر واستمر هكذا حتى ينتهي مقدار السكر وتحصل في النهاية على مزيج جامد متناسك جداً ثم أضيف الفانيليا

- ٤ - يوضع المزيج على هيئة قطع مكورة فوق صينية مدهونة بالزبدة ومهشوشة بدقيق الأرز ، ثم غطي سطح المرائح بورقة سمكية وجافة
- ٥ - يخبز في فرن هادئ لمدة ما بين ٤٠ ، ٦٠ دقيقة إلى أن يصفر لونه فقط ولا تحظي عدم احمرار الوجه
- ٥ - تترك في الحال من على الصاج عقب خروجه من الفرن مباشرة واستعيني بطرف سكين مستدير في هذه المرحلة ولا تحظي العمل بخفة حتى لا يتكسر
- ٦ - بعد أن يبرد تماماً أعمل فتحة صغيرة في أسفل كل واحدة
- ٧ - اضربي السكرية جيداً حتى تغلظ واضربي إليها من السكر ما يكفي لتحليتها ثم الفانيليا : ونعشي به وحدات المرائح ثم الصق كل اثنين معاً .
- ٨ - توضع في الأطباق المقروشة بورق الدانتيل كما هو مبين بالرسم

جانو الشيكولاته



- | | |
|-----------------|------------------------------|
| ١ قنجان شاي زبد | ١ ملعقة كبيرة مبشور شيكولاته |
| ١ سكر | ١ بيضة |
| ١ ماء | ١ ملعقة شاي فانيليا |
| ١ دقيق | ١ دوا • • • • • يكنج بودر |

- ١ - اضربي الزبدة جيداً وأضيفي السكر تدريجياً مع الاستمرار في الضرب حتى تصبح خفيفة ثم أضيفي البيض وامزجي جيداً .
- ٢ - تخلل الشيكولاته على نار هادئة وتضاف مع الفانيليا للمزيج السابق .
- ٣ - ينخل الدقيق مع الخميرة ويضاف بالتبادل مع الماء حتى ينتهي المقدار .
- ٤ - يدهن صاج صغير ورش بالدقيق ثم يصب فيه العجين ويخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة تقريباً .



٥ - بفرغ حتى يبرد ثم يقطع إلى مربعات ثم يعطى بالخلوى الآتية :

خلوى الشيكولاته

١٥ - ملعقة كبيرة زبد ، ٢ - فنجان شاي سكر ، ٤ - ٥ ملاعق كبيرة لبن ساخن ، ١ - ملعقة كبيرة مبشور شيكولاته

١ - تضرب الزبدة ويضاف السكر مع الاستمرار في الضرب

٢ - تحلل الشيكولاته على نار هادئة ثم تضاف إلى الزبد والسكر

٣ - اضيف ما يكفي من اللبن إلى المزيج السابق حتى يصير سمكة غليظاً ويمكن فردة بسهولة على سطح السمك

٤ - تعطى سطح كل قطعة بخلوى الشيكولاته وتساوى جيداً

جيلات الفانيليا

١ - فنجان كبير لبن ، ٢ - ملعقة كبيرة سكر ، ٢ - بيضة ، ٣ - ملاعق كبيرة سكر بودرة ، ١ - ملعقة شاي روح الفانيليا



١ - يذاب السكر في اللبن على حمام مائي ثم يرفع من على النار حتى تهدأ حرارته .

٢ - يضرب صفار البيض جيداً ويضاف إلى اللبن ثم ابعدي الاناء على الحمام المائي مع ملاحظة عدم غليان الماء واستمرى في قلب المزيج حتى تنضج الكستردة ويصير سمكها كافياً لتغطية ظهر الملعقة ثم ابعديها عن النار واتركها تبرد

٣ - يضرب بياض البيض جيداً حتى يجمد ثم يضاف إليه السكر تدريجياً مع التقليب بخفة ويضاف إليه الفانيليا .

٤ - يضاف مزيج بياض البيض إلى الكستردة ويقلب

٥ - يغمى الخليط في آلة التليج ويغليها جيداً وتترك لمدة كافية حتى يجمد مع مراعاة التحريك المستمر لآلة التليج ويترك الجيلاتى بها لحين الاستعمال .

٦ - يقدم الجيلاتى في كاسات من البلور وزخرفى السطح بذوق سليم بالفستق المرقوم أو الفواكه كالقراولا

شكلمة بجوز الهند والبنديق

١ - فنجان شاي مبشور جوز الهند ، ١ - فنجان شاي سكر بودرة ، ١ - فنجان شاي بنديق مقشور ومفروم ناعماً .

١ - يضرب زلال البيض جيداً حتى يجمد ثم اضيف إليه السكر تدريجياً

٢ - اضيف جوز الهند واللوز وامزجى الجميع جيداً .

٣ - يدهن الصاج بالسمن ثم يرش فوقه طبقة من دقيق الأرز .

٤ - يغمى المزيج في كيس الخلوى المربك به بيلة منقوشة واضطط على الكيس لينزل منه المزيج على شكل وردات ، ولاحظ أن تكون الوردات متباعدة عن بعضها في الصاج - وإذا تعذر عليك وجود هذا الكيس فيمكنك استعمال ملعقة شاي في تقطيعه إلى قطع متساوية في حجم عين الجمل .

٥ - يخبز في فرن هادئ ، إلى أن يصفر لونه فقط .



ملائم



طعامات

أبريل

<p>الجمعة ٤</p> <p>كبد و كلاوى مشوية ، اسفاناخ مكور ، أرز سلطة زبادى ، بلع الشام .</p>	<p>الخميس ٣</p> <p>بنيك ، قمر مكور ، أرز مقلل ، سلطة خضر ، فاكهة .</p>	<p>الأربعاء ٢</p> <p>بسار ، طعمية ، مخل ، سلطة ، فواكه</p>	<p>الثلاثاء أول إبريل</p> <p>خرشوف محشو بالمصاج ، مكرونة بالمصاج ، سلطة مطاطم ، بودنج البابا .</p>
<p>الثلاثاء ٨</p> <p>جلاتين اللحم ، سلطة خضر ، فاصوليا جافة ، كسردة بالسكرملة .</p>	<p>الاثنين ٧</p> <p>سنية بطاطس باللحم في الفرن ، سلطة خس قمر محشو ، فاكهة .</p>	<p>الأحد ٦</p> <p>كفتة بالأرز المسلوق مسقعة باذنجان ، مكرونة - سلطة فاكهة</p>	<p>السبت ٥</p> <p>لحم بالدمه ، محشو الكروبي ، سلطة بازلاء مكورة فاكهة</p>
<p>السبت ١٢</p> <p>روستو مقروم بالسمن بازلاء مكورة ، أرز مقلل ، سلطة ، فاكهة</p>	<p>الجمعة ١١</p> <p>مخ بالبقيلة ، فاصوليا خضراء مكورة ، أرز مقلل ، سلطة خضر ، مهلبية .</p>	<p>الخميس ١٠</p> <p>لحم بالدمه ، فلفاس بالخضرة ، أرز مقلل ، مخل ، فاكهة .</p>	<p>الأربعاء ٩</p> <p>سنية الاسفاناخ بالجلاش ، مكرونة ، سلطة مطاطم ، أصابع الجلاش .</p>
<p>الأربعاء ١٦</p> <p>خرشوف محشو بالمصاج ، مكرونة بالمصاج ، سلطة مطاطم ، بودنج البابا</p>	<p>الثلاثاء ١٥</p> <p>قراخ عمرة ، كشك دعمه ، سلطة خضر ، فاكهة .</p>	<p>الاثنين ١٤</p> <p>لحم بالصلصة البيضاء ، لوبيا خضراء مكورة مكرونة اسباجتى ، مخل ، خشاف قراصيا .</p>	<p>الأحد ١٣</p> <p>لحم بالدمه ، خيازة ، أرز مقلل سلطة بنجر ، فاكهة .</p>

الربيع في جمالك

بمنحك الجاذبية في الحال

اكمل جمالك واحفظيه ايضا

إن ما يدعو إلى
الانجذاب بما كياج
بأن كيك أنه يحقق
لك ما تمنيه من
تضارة يوم استعماله
ويحفظك جالك للعدو كأنه
مرعان ما يمنحك بشرة جميلة
ملساء خالية من الشوائب ومظهراً معرياً خلايا
كالدي تنعم به بنجوم السينا . وتعمل مركباته التي
ينفرد بها على حماية بشرتك من الجفاف والاحتفاظ
بها أكثر طراوة ونعومة وشباباً . جري به باسبدي

ماكياج بان كيك الوصية

الذي ابتكره ماكس فاكور هوليوود

ماكياج بان كيك تمهية فرائد التجميل التجاري
في الولايات المتحدة وسائر البلدان المتقدمة

يباع في جميع المحلات الكبرى

مجاناً املئ هذا الكوبون وارسله الى ماكس فاكور هوليوود ، ص.ب. ١٠٩٩

لون البشرة	لون العيون	لون الرموش	لون الشفاه
فاتح	أزرق	فاتح	فاتح
فاتح	أزرق	فاتح	فاتح
فاتح	أزرق	فاتح	فاتح
فاتح	أزرق	فاتح	فاتح
فاتح	أزرق	فاتح	فاتح
فاتح	أزرق	فاتح	فاتح
فاتح	أزرق	فاتح	فاتح
فاتح	أزرق	فاتح	فاتح
فاتح	أزرق	فاتح	فاتح

المزورعون فيثا وشرهكاه ، بمصر والاسكندرية

لكافة الاستعلامات الخاصة بفن الماكياج الجديد
نرجو عبارة إحصائياتنا في محلات
شملا الكبرى وأورزدى باك

- ٧- هل يوجد في دولابك حذاء
جديد أصبح ضيقاً عليك ؟
- ٨- هل تقوسين ركبتيك لتلصقي
طرف قدمك بأطراف أصابعك ؟
- ٩- هل رفضت مساعدة شخصين
كان يمكن أن تؤدي لهما خدمة هامة ؟
- ١٠- هل سمعت مع انه كان في
ثبتك أن تمنح ؟
- ١١- هل يوجد في أدراجك
كتب بدأت فيها.. ولكنك لم تكتبها ؟
- ١٢- هل عندك علبه خيط
اختلفت فيها الحيوط المختلفة ؟
- ١٣- هل أهملت تسريح شعرك
كل مساء ؟
- ١٤- هل أهملت أسدقاء طرفاه
ولكنهم فقراء في سبيل التعرف
بمعرفة أسدقاء أغنياء ومهميين
ولكنهم سخفاء ؟
- ١٥- هل لديك خطابات مضي
عليها ١٥ يوماً ولم تردى عليها ؟
- ١٦- هل اشترت أدوية ولم
تستعملها قط ؟
- ١٧- هل ينتاب أولادك أزمة
غضب أو دموع أكثر من مرتين
في الأسبوع ؟
- ١٨- هل غيرت خادمك أو
خادمك أكثر من أربع مرات في
العام بمحض إرادتك ؟
- ١٩- هل أنفقت في مواصلاتك
في التاكسي أو في أشياء غير هامة ،
النفود التي كان في ثبتك شراء هدية
لابنك بها ؟
- ٢٠- هل يقال عنك : حذار
لها اليوم غير معتدلة المزاج .. ؟
- ها هو ذا ربيع جديد أبيض
وهانحن نحس في بده هذا الفصل
المحسوب ، فصل الزهور ، بالحاجة
إلى محاسبة أنفسنا على الماضي ،
والى عقد العزم على أعمال هامة
جديدة . سنقوم بالتمرنات الرياضية
التي أهمناها ، سنكون لطيفات
لطيات مع قريباتنا العجائز اللاتي
لا يعجبهن حالنا ، سنكون صبورات
مع أطفالنا لا نقضب من أعمالهم ،
وسيملاً قلبنا الحنان والمحبة لأزواجنا
لكم عقدنا هذا العزم من قبل
في بده كل ربيع ، ولكنك اليوم
ستحسبن نفسك حساباً عسيراً ،
وستجيبين على كل هذه الأسئلة
بصرامة لتعرفي مدى تقدمك
أو تأخرك : هل مازلت زهرة
فصلك أم أن القبول بدأ يدب في
حياتك : وإليك الأسئلة :
- ١- هل تعلمت التدخين منذ
الربيع الماضي ؟
- ٢- هل مرت عليك ستة شهور
لم يقدم فيها زوجك ورداً ، أو كتاباً
أو هدية ؟
- ٣- هل تعجدين على منضدة
الزينة (التواليت والتسريحة بالبلدي)
بعض منتجات التجميل كالبودرة أو
الروائح مازالت مغلقة أو مهملة ؟
- ٤- هل ابتعدت عن صحبتك بعض
الأصدقاء الذين كانت تهمك صداقتهم ؟
- ٥- هل تحسبن أنك مفسرة
في حق حنانك ؟
- ٦- هل تعجدين في دواليب
للطبخ بعض المحضرات الجافة
القاسدة أو المربى التي حمضت ؟





٣ - ثم أضيق فنجان سكر آخر مع
ملعقة صغيرة كريم التارتريك واستمرى في
الضرب فترة مناسبة للعملية

٢ - ضعي زلال البيض في طبق مسطح
كبير وأضيق عليه فنجان سكر ثم اضربي
جيداً مستعمله مضرب البيض لمدة ١٠ دقائق

١ - انخلي من شاشه مقدار ٣
فناجين كبيرة سكر بودرة وضعها في
سلاطية - م حضري زلال ٤ بيضات

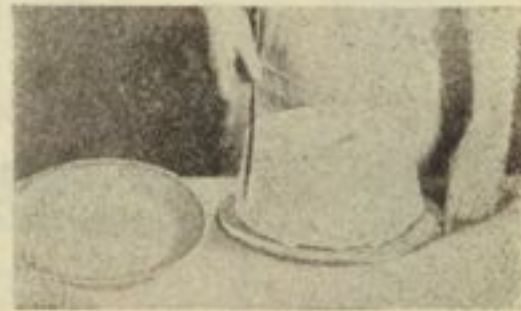


زخرفة الحلوى

٥ - اضربي المزيج ملعقة صغيرة روح
الورد أو أي رائحة حسب الرغبة وتخرج
جيداً مع مراعاة العمل في نفس الاتجاه

إن الحلوى كسكل طعام تحتاج إلى
فن وذوق، وليس المطلوب من سيدة
البيت أن تدخل البهجة والسرور
بعمل الحلوى وتقديمها إلى أولادها
وزوجها في أية صورة من الصور ،
فإن البهجة تقل ولذة الطعام تختفي
إذا نحن تناولنا ما يقدم لنا من حلوى
في شكل مضطرب لا نظام فيه

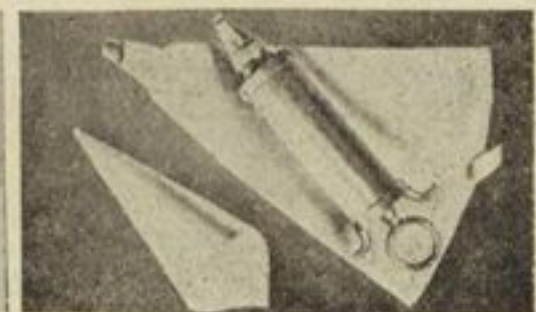
٤ - أضيق فنجان السكر الثالث
واستمرى في الضرب بالاتجاه المين بالرسم
حتى يصير المزيج أملس وخفيفاً جداً



٧ - اضربي باقي المزيج المتخلف ضرباً
جيداً باتجاه طولى واستمرى في الضرب
حتى يغلظ ويجمد المزيج ويصير صالحاً
والاحتفاظ بشكله عند استعماله في العمل
الزخرفة اللازمة

ويقول الأمريكان « إن ذوق
السيدة يبدو في إخراج الحلوى التي
تصنعها » وهذا كلام منطقي وفي محله
فإن محال الحلوى تعرض لك أصنافاً
من « الطورطانات » ولكنك تفضل
غالباً « الطورطة » المزخرفة التي
تفتح النفس ! ..

٦ - ضعي الكعكة المراد زخرفتها فوق
ظهر طبق أصغر منها في الحجم ثم فوق طبق
آخر أوسع حجماً وصي جزءاً من مزيج
الزخرفة على سطح الكعكة ثم يباوى
باستعمال سكين مسطح



١٠ - ابدي بزخرفة التورته كما هو موضح
وفي النهاية يمكنك وضع بعض القواكه
المكروه على الوجه

٩ - ضعي جزءاً من مزيج حلوى
الزخرفة في الفرطاس ثم يبرم من أعلى كما
يبدو ذلك في الرسم

٨ - استعمال زخرفة التورته آلة
خاصة أو كيداً من الفاش مراكباً عليه بلبه
بالشكل المطلوب





سيرة مخيري زيانك من فيلم غروب



يسر مجلة بنت النيل أن تلت
أنتظار بنات النيل وبنات العرب إلى
فيلم غروب الذي يعرض على ستارة
سينما ستديو مصر . فإنه فيلم سخي
بالذوق السليم والأناقة البادية في كل
ما تجرى به حوادث القصة من أمكنة
وما يرتدى ممثلوه وممثلاته من ملابس .
وقد نما لنا أن مجموع ما أنفق على
ملابس الممثلات فقط يربو على ثلاثة
آلاف من الجنيهات ... ولا غرابة
فقد ارتدت بطلة الفيلم في جميع
حوادث الرواية أربعين ثوباً مختلفاً
وخمس كلاً من زوزو نبيل ونادية
سلطان ولولا صدق أكثر من ست
فائين كلها جمال وفنة
وهكذا أصبح هذا الفيلم معرضاً
لأحدث الأزياء التي تختال بين مناظر
غاية في الأناقة والروعة . وهذا
فضلاً عما يجتريه الفيلم من قصة
تسمو بالعاطفة والنبل ، وتكتظ
بالمفاجآت المثيرة
ولنا أصبح « غروب » في
عداد الأفلام الناجح
وفي مشاهدته لثلاث : لذة ثقافية ،
ولذة الاستمتاع بالذوق السليم
والابتكار ...



رشاقته

تخفيف الرقبة

تنشيط الرقبة

تجديد الكتفين

لزالة انحناء الظهر

تجديد الذراعين

لزالة استنفاخ المعدة

تخفيف الخصر

لزالة السمنة عن وسطك

لزالة البطن

تخفيف الساعدين

لجمال الفخذين

لجمال الساقين

لجمال

بطن

الساق

تخفيف أسفل الساقين

إن الرياضة البدنية الحقة
تفيد الصحة وتنقى على
الجسم كله قوة وجمالاً
فإذا لاحظت أن في
جسمك عيباً من العيوب
فبادري إلى إصلاحه
بممارسة التمارين المنشورة
أمامك بفاصلها ...



لزالة السمنة عن وسطك

تمددي على بطنك وضع قدميك تحت دولاب
اللابس ويديك خلف رقبتيك . إرفعي نفسك
إنتقي عشرة مرتفع الحرس على أن تنزلي ببطء ..
هذا التمرن متعب ولكنه مفيد جداً



تخفيف أسفل الساقين

ففي حافة القدمين وربيعهما بحيث تتلامس
أصابعهما . إقضي وإعكسي وضع القدمين .
أقضي مرة أخرى مع إعادة الوضع على ما كان
عليه . كرري هذا ٨٠ مرة .



ليكونه فرك جميعاً

ازحني على ظهرك بدون الاستعانة بكوعيك
ولا بكعيك . تمددي على الأرض جيداً . حاولي
أن تقطعي مسافة متر ونصف . إستريعي بعد
القيام بهذا التمرن وأنت ممدودة على الأرض .



لتخفيف القصر

تعددي على الأرض وضعي يديك خلف
وركك وكرة كبيرة بين قدميك . دورى حول
نفسك على الأرض دون أن تلمسها بأطرافك
وخصصى دقيقة لكل ناحية .



لإزالة البطن

تعددي على الأرض وحاولي أن ترسمي دوائر
مغيرة بساقيك مع عمل دوائر كبيرة في الوقت
نفسه . كرري ذلك ثمان مرات بكل ساق .
يجب أن تقومي بهذا التمرين قبل الإفطار .



لإزالة انحناء الظهر

إنكثي على منضدة بذراعيك المفرودتين
انترقي من المنضدة ثم ابتعدى عنها مع تحريك
الكتفين فقط . أعيدى التمرين مع إعطاء ظهرك
للمنضدة . قومي بهذا التمرين في المساء .



لجمال الفخذين

هذا التمرين يغيد الفخذين . ضعي كعبيك
في زاوية قائمة . إنني ركبتك بقدر الإمكان
وتقدمي إلى الأمام ثم عودي بالطريقة نفسها .
ولذا تعبت ارتاحي .



لجمال الساقين

ارفعي ساقا إلى الخلف وانزلي بيده على
الساق الأخرى إلى أن تمس ركة الساق الرفوعة
الأرض (الركة لا القدم) . قومي واقعة وأعبدى
الكرة بالساق الأخرى وهكذا إلى أن تنسى .



لجمال بطن الساق

ففي حافة القدمين . ارفعي كعب القدم اليمنى
واضعي على أصابعها بكل قواك ثم تولي الساق
مسطرة . أعبدى التمرين نفسه بالقدم الأخرى .
كرري هذا التمرين لمدة ثلاث دقائق .



لتجفيف الرقبة

لتقوية الرقبة اشبك يديك خلف رأسك واجعليهما تقاومات قوة اندفاع الرأس إلى الخلف واجذبيهما بعد ذلك الرأس إلى الأمام يجب أن تقوم اليدين بتدليك الرقبة أثناء التمرين.



تنشيط الرقبة

أدبري رأسك في جميع الاتجاهات بسرعة امسكي بعدئذ بكرة صغيرة وضعي يديك في حذاء كتفيك ثم أري الكرة من يد إلى يد بحيث تمر الكرة مرة أمام رأسك ومرة خلفه.



لتجفيف الكتفين

امسكي بكرة كبيرة في مستوى صدرك. القبها من فوق رأسك والقبها من وراء ظهرك ثم اقلبي بها من الخلف إلى الأمام على أن تمر فوق رأسك. وذلك لمدة خمس دقائق.



لتجفيف الذراعين

إمشي على يديك وقدميك بدون أن تضي ركبتيك على الأرض. وسيري إلى الأمام ثم عودي القهقري. اتجهي إلى اليمين ثم إلى اليسار انقلي نفسك وسيري إلى الأمام وإلى الخلف.



لإزالة انتفاخ المعدة

امددي ساقيك مع ضمها من يديك كرة خفك ثم خذنها من الجهة الأخرى بدون أن تتحرك من مكانك وبدون أن تدحرجي الكرة. لانتقليها بيد واحدة. كرري العملية ٢٠ مرة.



لتجفيف الساعدين

اشبك يديك واضغطي راحة يدك على الأخرى وكذلك أصابع اليدين. اشبك بعد ذلك أصبع يدك اليمنى بأصبع اليد اليسرى والذي يليه... واجذبي الأصبعين في الاتجاهين المتضادين.

في يدك أن تحفي أو أن تكون في يدية

للنحافة

إن كنت سمينة أكثر من اللازم

فليك قل كل شيء أن تستشري طبيبك لتأكد أن مسألة سميتك لا تعود إلى العدد ونقصها . أما إذا علم أنك الطبيب بأن الحال على مايرام ، فاحذري أخذ الأدوية الخاصة بالنحافة التي يحددون عنها فالعمل إذا ؟ العلاج كله في طريقة التغذية :

١ - كلى في ساعات محدودة

ولا تأكل شيئا بين وجبة (أكلة) وأخرى . ثلاث وجبات

تكني : في الصباح ، ثم في الظهر ثم في المساء . ولذاك إياك وأكلة الليل فإنها تضر جسمك أيما ضرر .

٢ - لا تشرب في أثناء الأكل . وفي نهاية الأكل يمكنك أن تعبري كوب سائل ساخن كشاي خفيف مثلا . وعليك فوق ذلك أن تعبري كوب ماء على الريق في الصباح وكوبا آخر في المساء عند النوم ،

٣ - لا تنوع كثيرا في أصناف الأكل فإن هذا يثير شهيتك ويجعلك تأكلين بصرعة فتتسبب في فائتك وجالك ممنوع قطعيا :

أكل الفحنيات (ماعد الزبدة

الطازجة ، وزيت الزيتون) وممنوع أكل الجبن الدهن ، الجوز ، الزيتون الحلويات ، العسل الشكولاته ، الحبز السمك السمين ، اللحوم المحفوظة كلى بكية بسيطة

الزبدة الطازجة ، اللبن ، الفطائر والبيض .

وممكنك أن تتناولى بحرية

اللحوم الغير سمينة ، السمك البحري (من التهر) ، الخضروات الفواكه الطازجة والكومبستو .

للسمنة

استشري الطبيب أولا فقد يرى أن نحافتك سببها ضعف صحتك أو مرض لا تعرفينه . فإن وجد أنك نحيفة وصحتك مع هذا جيدة ، فعليك أيضا بملاحظة تغذيتك :

راعى القواعد الثلاث الآتية : ١ - كلى في ساعات محددة ، ولكن أكثر من ثلاث مرات .

فإن الأسماك الخفيفة منها كانت عديدة تحتلها المعدة ؛ أكثر من أسماك ثقيلة ومليئة بالأصناف . ومع ذلك إياك وتناول أى شيء بعد الساعة الثامنة مساء ، فإن هذا يشغل المعدة طول الليل ..

٢ - أشربى أثناء الأكل

٣ - نوعى الأصناف التي

تأكلينها لتغنى شهيتك ، فإن من واجب التحقيقات أن يكن شرهات لا تتناولى الأطعمة الآتية :

الخضروات ، اللبن الصافي ، الزبدة النبعة .

تناولى بكثرة هذه الأشياء :

البطاطس ، الفطائر ، المربي ، العسل ، اللوز ، الألبان ومركبتها الزبدة الطازجة ، الزيت ، الحلويات من الفطائر ، الحلويات السكرية . وليتكون طعامك هكذا : كبة سمك سمين ، لحم سمين أو كفتة (عجالي أو ضاني) .

رسالة من ياردلى بلندن

إن بودرة وعطر ياردلى في بود سنريت

يكسبان المرأة جمالا براقا وأريجيا فواحا .

والثغور الندية تزيد رونقها حمرة ياردلى الصقيلة الثابتة ذات الألوان العذبة الجذابة .

YARDLEY

of London

م . ل . فرانكو وشركاه - س . بكتو وشركاه (خفاء)

القاهرة والاسكندرية والحرموط





— اسمع
— ماذا اسمع ؟
— وى ، أفلا تصل هذه الأصوات
— إلى سمعك ؟
— لا أكاد أتيها .. أية أصوات ؟
— أصوات .. إنها أنغام قوية
— أجل .. هذا صحيح . لكن
— حدثيني أولاً عن غرامنا

— أى غرام يا هذا
— غرامى وغرامك .. غرامنا
— بل حدثنى أنت يا سيدى
— حدثنى ، ذوب قلب ، وهيام
— روح ، وشتات نفس ..
— يا هذا .. دعك من هذه الحمى

— أية حمى ؟
— حمى هذا الحب الأنانى
— حبنا ؟
— أجل حبنا
— أحبنا أنانى ؟

— نعم ، نحن نحب أنفسنا ونعمى
— عن حب مقدس
— فأى حب ذلك الذى نعى عنه ؟
— صه .. اسمع .. هاهى الأصوات
— هاهى الأنغام القوية تشتد وتملو
— وتقرب منا .. حاول أن تتبين
— معنى كلماتها .

— آه حقاً إنها أصوات أنغام قوية
— متحمسة .
— حاول .. حاول أن تتبين معنى
— كلماتها .

— أوه .. إنهم جاعات من الشباب
— يرددون لحنا حماسياً قديماً أعرفه
— تعرفه ؟ اذكره لى إذن .. قل ..
— تحدث .

— اعرف اسم الفئيد .. لاه فئيد
— وطنى ملتهب
— أذكره .. قل ..

— لست أذكره .. لقد نسيت ..
— كنت أحفظه جيداً .. لما كنت
— طالباً .

— نسيت ؟ يا للحسرة .. أمثل هذا
— اللحن النحس المتهب يلى
— أيها السيد .
— [فى خجل] أ .. أ .. أنا

— صه .. اسمع .. إن أصواتهم
— لتبدو واضحة قوية .. ها أنا
— آتية وحدى .. انهم يصرخون
— من أعماقهم .. لقد صرخت فى
— المروق الدماء .. آه .. ثم ..
— ثم ماذا ؟

— تذكرت .. إنهم ينددون : لقد
— صرخت فى المروق الدماء غوث
— غوث وبحبا الوطن
— بالقوة .. إن حناجرهم القوية
— لتجلى بالصراخ معبرة أكبر
— التعبير عن قلوبهم وحبيهم

— حبه لوطنهم طبعاً
— مؤكد .. لكن حدثنى يا هذا
— عم .. ؟

— عن صراخ الدماء .. أحقا
— تصرخ الدماء ؟
— أجل تصرخ وتترار وتزجر

— كيف ؟
— تحس النفس الآية مذلة ما أو
— مهانة ما .. فتعيش فى أعماقها
— غضبة قوية تجعل الدماء فى
— المروق تلى وتنفور وتتجمع
— وتتفقد ثم تصرخ

— هيه .. هيه .. وأى مذلة أو
— مهانة يحسها هؤلاء الشباب
— الذى يدفقون فى جوعهم الماشدة
— صرخين من أعماقهم : لقد
— صرخت فى المروق الدماء

— إنها من غير شك مهانة مبعثها
— امتنان وطنهم وافتخار حنوقه
— مصر نعى بالطبع

— أجل
— فهذا لا يمس ذواتهم
— لكن مصر
— مالها

للمستأثر طلبه رزق

— انها وطنهم .. منها نشأوا ..
— ولئلا تراها يمدون

— فهم يشرون وتصرخ دماؤهم
— من أجل وطنهم لذن
— بكل تأكيد

— إنهم يحبون هذا الوطن
— هذا أمر طبعى

— وهم لهذا يحفظون جيداً ،
— ويرتلون بحماسة ملتهبة هذا
— اللحن القوي الصارخ

— تماماً .. تماماً
— وأنت .. أنت منصرف إلى حبك
— لى .. حبك الشخصى .. الذاتى ..
— الأنانى !

— ومع ذلك فأنا أحب وطنى مثلهم
— وآية ذلك أن تجلس معى آمناً
— هادئاً لتحدثنى عن ذوب قلبك

— وهيام روحك ووله نفسك
— [يتخاذل] إننى أحبك وأحب
— وطنى ..

— أنت تحب وطنك ؟
— أهذا يحتاج لى تأكيد

— أنت يا فتى لا تحب وطنك ولا
— تحبى أيضاً
— كيف .. كيف ذلك ؟ .. من

— فالها ؟ .. من يرمى بذلك ؟
— هذا القعود
— أنت تعتمد على هاتنى يقينا

— يا سيدى .. اسمع .. ألتص ..
— هاهى ذى جاعات آخر يمضون
— وهاهى أصواتهم القوية تجلجل
— صارخة .. لئنى لأبين بوضوح
— صراخهم : لقد صرخت فى



فى زجاجات صغيرة يمكن
وضوعها فى شظايا البندول
التي تسمى فى آن
توصلى على عطر
جذاب بارد نضياً
المحبوب

السعر
للزجاجات الصغيرة ١٥
للزجاجات المتوسطة ٣٥



الموزع
موريس لمرماتين وشركاه
٣ شارع برنارد ، الجديدة ٤١٤٨٤

محل التفصيل الراقى

إديث هيلين

EDITH HELENE

٨ شارع قصر النيل

الدور الثانى

مودلات مبتكرة من باريس

وردت أخيراً

زوروا محلات

دارو عيس وولده

المحلات التي فاقت غيرها في
استيراد أجود انواع ..

الحراير وفساتين السيدات وجميع
اصناف الملابس الداخلية والخارجية
والاصواف والبياضات والمزدونات

وهي تعرضها بأسعار لا تقبل المزاومة

القاهرة : شارع الزهر . شارع محمد بك فريد
الأسكندرية : شارع لومبارد . شارع جامع القطرية

ثلاثة أشكال مختلفة لسيجارة واحدة .. رجنت



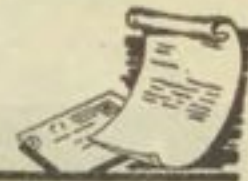
الموزعون الوحيدون : محمد الشريف بك وشركاه بالاسكندرية

المروق الدماء .. نموت .. نموت .. نموت ..
وعيا الوطن ..
هذا حق .. لكن أنا ..
أنت أنا ..
وطني ..
لأنه ويل شديد .. وعار أليم ..
قم يا هذا .. قم عني ..
أأذهب عنك ..
أجل أذهب .. أذهب معهم ..
واصرخ معهم .. لأنني لا أحبك ..
فأعندنا متخافا ..
سأذهب ..
هذا لا يمكن .. لا يمكن أن نذهب ..
فذلك هو نفس ما يفعلونه ..
لا ليس ذلك ما يفعلونه .. لا يجب ..
أن نذهب وحسب .. يجب أن ..
يصرخ دمك في عروقك يجب ..
أن تتحسس لوطنتك .. يجب أن ..
تؤمن بحقه المضمون وتسمع قويا ..
لرده ..
سأذهب .. سأذهب قويا ..
قويا بحق .. قويا بروحي ..
قويا بأيمان .. لك على هذا ..
أذهب إذن .. وليصرخ دمك ..
في المروق وليتفجر منها حارا ..
غزيرا طاهرا ..
هو ذلك .. ليتفجر دمي ..
لترهق من الروح ويتناثر الجسد ..
إذن أنظر بك ، وأحي حبك في ..
قلبي إلى يوم الدين ..
اطمئني .. لأنني كما تريد ..
أظفر .. أظفر .. هاهي جعائل ..
الشباب تنهر جوعها كالديول ..
الندفة وكلهم يرددون بقوة ..
وبصوت واحد : لقد صرخت ..
في المروق الدماء .. نموت ..
نموت وعيا الوطن ..
حقا .. حقاً لهم لصادقون ..
لقد صرخت في المروق الدماء ..
أظفر يا حبيبي .. أنا أيضا ..
صرخت دماي في المروق ..
لكن .. لا تذهب .. ابني أنت ..
أبني أنا ؟ كيف أبني ؟ أي ..
مار لفناة الوادي لو تقاعست ؟

ليس هناك أي عار عليها في البقاء ..
لأننا نحن الشباب لكفاح ..
خلقنا لهذا ..
ونحن الفتيات أيضا .. لا بد ..
لا بد من الذهاب ..
أهدئي قليلا .. يكفيك البيت ..
ترعينة وتممينه ، وتبني روحك ..
القوية في أرجائه وفي جدراته ..
وسأذهب .. سأذهب بقينا ..
يا وحي ، لست أرى فتاة في ..
هذه الجموع المتدفقة ..
لأنهن غير ملزمات .. هذا واجب ..
الرجولة .. أماهن فلهن بيوتهن ..
لن تقل الفتاة عن الفتى مطلقا ..
لأن اليوم شريكته في كل شيء ..
لأنها اليوم شريكته حتى في الجهاد ..
إن جهادها في بيتها ..
في البيت وفي خارج البيت ..
سأخرج .. سأمسك شعله ..
سأرفع علم بلادي وأقدم بنات ..
جنسي .. ستكون جوعنا إلى ..
جوار جموع الشباب ، تشد أزرم ..
وتصرخ دماؤنا في المروق ..
مثلهم تماما ..
عشت يا مصر .. عشت .. عشت ..
ودمت حرة قوية عزيزة بأبنائك ..
وبناتك ..
يا هذا .. لقد عاشت مصر ..
قديما ، وستعيش منذ اليوم ..
وللى الأبد ، حرة قوية عزيزة ..
بأبنائها ..
إذن هيا .. هيا .. قد أطلنا ..
الحديث .. ولم يبق غير العمل ..
فلنذهب ..
قل معي .. اصرخ من أعماقك ..
لقد صرخت في المروق الدماء ..
نموت نموت وعيا الوطن ..
لأنك لا تحفظين من الشدائد الملهب ..
غير هذه الشرطية ..
لأنها تكفيني .. سأحفظ بقية ..
الشديد حين أردده مع الجموع ..
أما الآن فقل معي هذه الشرطية ..
العظيمة : لقد صرخت في المروق ..
الدماء نموت نموت وعيا الوطن ..



بريد السيل



يقول الدكتور لين ليز
الإخصائي في جراحة التجميل
إن الطريقة الوحيدة
للتخلص من الزغب هي أشعة

لا كس ولكنها قد تؤدي البشرة
لذا كان من المستحسن أن نضع على
الزغب ماء الاوكسিজينية فهو كقيل
باخفائه .

أما الشعر الذي ينمو على الوجه
فانه من الممكن لزيادته بالكهرباء
(دياتري) غير أن هذا الشعر
قد يعود إلى النمو مرة أخرى عند
بعض النساء فيجب في هذه الحالة
اعادة لزيادته بالكهرباء .

س.ع الزقازيق :

يقول الدكتور حسن سيف النصر
« لقد ذكرنا لك أسباب جفاف
الشعر في مجموعها وقتنا إن الصابون
القلوي احداها . ومن الغريب إنك
لم تصليه مع أن كل أنواع الصابون
تتنازع بقلوبها إلا صنفاً واحداً
(صابون مشوق في الدهنية)
وهو الأصلح لك ثم أنك تفكرين من
ضعف قد يكون هو البب . فإذا
لم نجد سبباً كانت هذه طبيعة
واستعداداً ليس لنا فيه حيلة إلا
بحساج البرياتين »

ر.ري ع . الزقازيق :

أنت لست في حاجة إلى أطباء
جسم . لقد أثرت هذه الصدمة في
نفسك تأثيراً كبيراً وإن النعافة التي
تشكين منها ناتجة عن هذا الألم
النفسي . كوني مرحة وابتنسي
للحياة . قولي في نفسك إنك مازلت

صغيرة السن ، ابتعدي عن الوحدة
فإنها كثيراً ما تسبب لك القلق الذي
تحدثنا عنه . خفي المفنيات التي
يشير بها عليك أطباؤك وتأ كدي
من أنه ستعود إليك إضرارك
وقوتك .

بمصل يحوي هرمونات مستخرجة
من دم الحيوانات . ولكن هذا
المصل لا يؤدي إلى نتيجة إلا إذا كان
الشخص دون الثامنة عشرة . أما بعد
ذلك فانه من المستطاع إطالة القامة
لستيمتر واحد أو اثنين بالقيام ببعض
التمارين الرياضية والوقفة المعتدلة
١ - وقصر النيل :

إن مثل هذا الشاب لا يستحق
منك هذه الثقة وهذا الحب . أتركه
فانه مروع .
م.م المنيرة :

يقول الدكتور حسن سيف النصر
« سبق أن قلنا أن تصفيف الشعر
ناتج عن شدة الجفاف ، ويحسن بك
أن تقصّي هذه الأطراف أو تدهنها
بزيت البرياتين » .
ماتلده مسعود جرجس الاسماعيلية

من الصعب بإسديتي أن تعالج
حب الشباب على الورق فإن كل حالة
تختلف عن الأخرى ولكن من
المؤكد أن علاجاً بأشعة اكس عند
إخصائي كفيل بأن يزيله تماماً ولكنه
لا يمنع الرجوع مادام البب المباشر
مازال قائماً .

آنة ي ج.م للنيا :

ليس كل ما يصل إلينا ينشر .
نأسف لأن مجلتنا نصرت قصة مماثلة
في أحد أعدادها .
آنة ف.ا بيروت :

يباع مع البانكيك قطعة اسفنج
بليها وعصرها ثم خذي بها شيئاً
من البانكيك وامحي بها وجهك
أتركيه ليحب ثم ضعي البودرة .
وفي حالة عدم وجود الأسفنج
يمكنك استعمال قطنة .

والفرد المختقة . ولكبير الثدي
يجفن الشخص بمصل حاو هذه
الهرمونات ولكننا لانضمن النتيجة
أما التدليك والحمامات فإن مفعولها
محدود

(٢) إن طول القامة متوقف
على نشاط بعض الغدد . فإن كانت
هذه الغدد لا تقوم بعملها كما يجب
كان من الواجب حقن الشخص

ب. مجدي المنصورة :

وآنة ز.م بمصر
وآنة م.ا.ر. بالاسكندرية
و.ث.م.ا

يقول الدكتور لين ليز الإخصائي
في جراحة التجميل :
(١) إن نمو الثدي متوقف على
الهرمونات التي تفرزها المبايض

ليس من شك أو ارتباك في نتيجة
د.د.ت التي تحصل عليها من استعمال

بستماستر د.د.ت

مأمون الاستعمال ، مضمون النتيجة ، معترف به رسمياً

يقتل الناموس . الذباب . الصراصير
البراغيث . البق . القمل في كل مكان
بستماستر د.د.ت يقدم لك الصنف المضبوط
والقوة المضبوطة لمادة د.د.ت لإزالة كل نوع
من الحشرات .
تركيبه رسمي وعلمانية دقيقة واستعماله
سهل ونقيته مضمونة .
فيه الوفاء الحقيقي ... فترسه مرة واحدة يكفي
لأسابيع . ولدي الحمل الذي تعالجه بآنة
بستماستر د.د.ت فاعلم
أنه مضمون عليه وأطلب بستماستر د.د.ت
وتأخذ أكبر مغانع الحرب لمادة د.د.ت
بالولايات المتحدة .



الموزعون الرسميون في
شركة النيل للتجارة العامة وشركاه
بالقاهرة ١٣ شارع الملكة نورية ت ٥٧٠٢
بالاسكندرية ١٣ شارع الفكر ت ٢٩٠٧٥



يباع في
كل مكان

حائرة بسيدى جابر :

ر . توفيق يوسف بالرمل :

لم نجد أى تناقض فى المقالين
التين تصيرن اليها فالأولى تقول
« لا نأكل فى أكل اللحوم والمواد
الزلايلة كالبيض والجبن وتقول
الثانية تناول اللبن والبيض والجبن »
ويهم طبعاً من ذلك أن الأكل
يكون بدون إفراط يعنى كونه معتدلة
س . م بالقوصية :

(١) ضعى زيت خروج على
فرشاه وفرشى بها الأهداب كل
مساء .

(٢) لا تستطيع أن نصف لك
علاباً لهذه النقط السوداء مادعنا لم
نرها فالأفضل أن تعرضى نفسك
على إخصائى فى الأمراض الجلدية
(٣) دلكى جذور شعرك
بزيت الزيتون قبل غسله بنصف
ساعة .

الآنسة حميدة عبد المعلى محمدانغا
سئنى بالاقتراح الذى أشرت به
علينا فى الأعداد المقبلة إن شاء الله

(١) يقول الدكتور عبد الغفار
العرقاوى « بالنسبة للنقط السوداء
إذا كانت صغيرة تترك كما هى وأما
إذا كانت كبيرة فتزال بعملية جراحية
دقيقة أو بالكهرباء أو الثلج أو
الأشعة أو الراديو على أن تزال تماماً
حتى لا يكون تيجها سبباً فى نمو
أورام خبيثة .

(٢) أما بالنسبة للسام الواسعة
فامتنعى عن أكل الدهنيات والفتويات
واستعملى للوجه بودرة بها كبريت
كل مساء عند النوم .

ع . الاسكندرية :

اعرضى نفسك على طبيب إخصائى
فى جراحة التجميل فقد يستطيع
إزالة آثار الحروق التى تشكين منها
نبيلة ص :

لا تعرضى نفسك على إخصائى
فى جراحة التجميل قبل استشارة
طبيب العيون فقد يكون هذا الانتفاخ
ناتجاً عن مرض فى الجفون .

إحدى قارئات بنت النيل :

(١) لتبيض البشرة خذى
ملعقة كبيرة من ماء الكولونيا
وملعقة لبن كبيرة وغس نقط من
الجلسرين وقطعة صغيرة من الثب .
أمزجى كل هذا جيداً وادهنى به
وجهك كل يوم قبل النوم
(٢) زيت الخروع يغيد رموش
العين .

عليه سلامه — منبهة الكرى :

إذا كانت مامك واسعة وبها
نقط سوداء خذى يافى ثلاث
بيضات واغريها جيداً وأضيفى إليها
أثناء الضرب قطرة قطرة نصف
لتر من الكحول درجة ٤٠ ٪ .
عصر نصف ليونة . إدهنى وجهك
كل يوم بهذا السائل الأبيض .



عمرها صاحبها

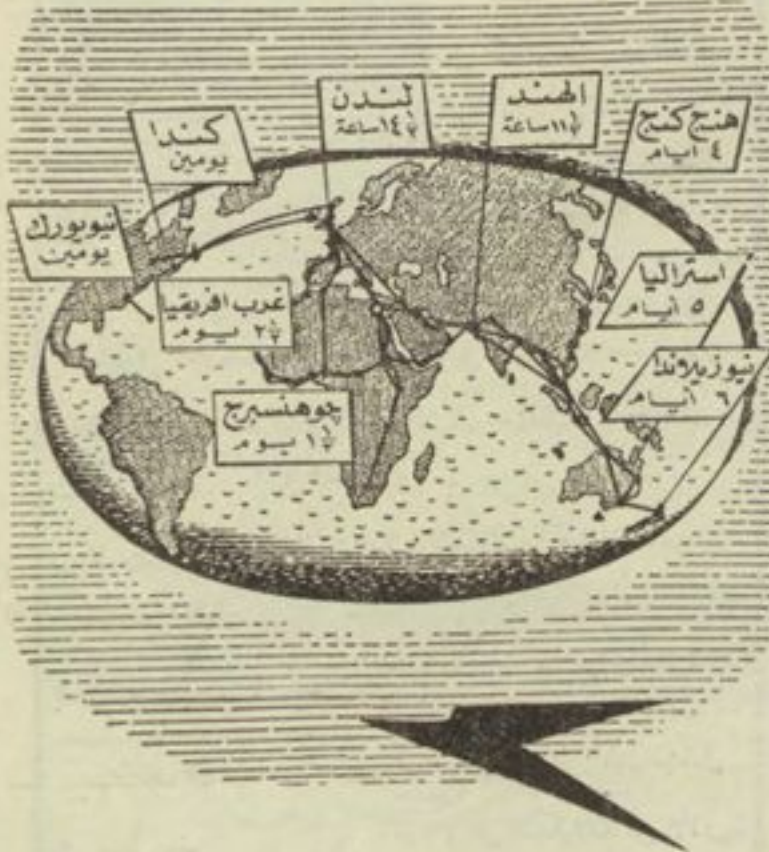
الركنورة درنة شفيق

وصديق الأبطال

بابا صادق

الاشتراك { ٥٠ قرشاً فى مصر
٦٠ قرشاً فى الخارج

عبر العالم من القاهرة الى



B.O.A.C

ان اتحاد الطرق الجوية البريطانية لما وراء
البحار ينقل كل عام ١٥٠٠٠٠ مسافر على
خطوطه المينة على هذه الخريطة وبالطبع طوطها
٧٢٠٠٠ ميل . أن لقائى ملائمتنا خيرة وان من قطعوا منهم
مسافة تعوق المليون ميل لا يقل عددهم عن ٥٢ مليار . كما أن وراء هؤلاء
الطيارين خبرة ٢٨ عاماً فى مضمار الطيران لاتحاد B.O.A.C. نفسه .

طرق تسيد بريد عبر العالم

المركز الرئيسى للشرق الأوسط : شارع بهلر بالقاهرة

مكاتب المحطات الرئيسية فى : القاهرة . الأقصر . الخرطوم
جدة . بورسودان . أسدرة . عدن . أديس أبابا . القدس . دمشق
بغداد . بصيرة . طهران . استانبول . أنقرة . نيقوسيا . فاليتا

وكلاء لخدمة العملاء فى جميع المدن

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION IN ASSOCIATION WITH QANTAS
EMPIRE AIRWAYS, SOUTH AFRICAN AIRWAYS, TASMAN AIRWAYS.

أتك هذا الظلال

استعدادها الشخصى. بهذا لهذا المعدل والآن هل تسمح لى فتاتى الحالة بأن أسألك هذا السؤال؟ هل تعرفين كعبية رفو الجوارب وقلب ياقات القميص هل تعرفين طهى الطعام؟ أكبر الفان أنك أهملت كل هذه الأمور وأهملت فى أحلامك المصولة . كوني واقعية يا فتاتى واعلمى أن الشاب الذى تحلين به قد لا يكون غنياً فاضحياً فى حياتك الزوجية مدعمة قوية تعظم على أثرها أمالك ونهار شخصيتك .

أما الفتاة رقم ٢ فهى من نوع آخر. إنها لا تريد أن تتزوج لأنها تعلم بمنصب رفيع ستفقد له قريباً . ولكن إذا وجهنا إليها هذا السؤال وقت أماننا حائرة لا تدرى كيف تجيب عليه هل أنت على ثقافة واسعة ؟ هل



تطالعين فى أوقات فراغك أو تفضلين التحدث بالتلفون مع صديقاتك والكلام عن فلاة وعن فتاتها الذى ابتاعته

الحبال آفة الشباب وآفة فتياتنا على الأحسن . لقد عرفت عددا كبيرا من آفاتنا خدعن خيالهن فتقدن شخصيتهن وبالتالي كل أمل فى الوصول إلى السعادة المحقة .

الفتاة رقم واحد تعلم بفتى ساحر جميل ألحيا يلبس القمصان الحريرية ويركب السيارات الفخمة وسكن الفيلات المرفوشة بأغفر الأثاث . إنها تريد زوجا بلك صفاته .



ولقد سألتها فى يوم من الأيام « هل فكرت يا آنسى فى السبب الذى من أجله لم يتقدم لحبيبك أحد بعد ؟ » إنه سؤال قاس بلا شك . ولكن الرجل لا يتزوج من أى امرأة لمجرد الزواج بل لأنه يرى الزواج وسيلة لغاية ألا وهى السعادة . وأكبر الظن ان فتاتنا لا تستطيع أن توفر لرجلها أسباب السعادة التى يهدف إليها لأن الرجل يريد امرأة تهتم به وتعمل على لمراته وتساعد فى عمله إذا كان

حايى لمدى سيدات عمر افندى

بفسم الأفشة أنعم أفشة الموسم من الحرار والقطنيات — حرار مطبوعة فاخرة للغاية .

بفسم البياضات والمفروشات تبيل كتان من خيوط نعبية — أغطية مطرزة — أطعم للسفرة — أبديع أفشة للمفروشات .

بفسم الملابس الراهلية ملابس داخلية للرجال • من التوتال والفلييكوس • جوارب من جميع الأنواع — تشكيلات عظيمة من جوارب « نيلون » • ماركات « جى — كورنويل — د . د — « دويون »

بفسم القمصان فدان أتيقة لفصل الصيف — تشكيلات من الكرفونات — أرواب دى شامبر .

بفسم الخردوات دانتلا من مختلف الاشكال — قفازات « جوانتى » للسيدات اشاريات من القولار .

بفسم ملابس السيدات تعلىنا واردات مستمرة بالاضافة — القميصات — والقمصان والماعطف — ملابس داخلية للسيدات من الصنف الرفيع — أطعم للاطفال .

بفسم ملابس الرجال أجود وأغفر التشكيلات من الأفشة الصوفية .

بفسم الروائح — وحقات البير للسيدات كافة أصناف الروائح الواردة من فرنسا — حقات يد فاخرة للسيدات مصنوعة من جلد البلاستيك جلى — لوازم التدخين

بفسم لوازم الرياضة واللعب كل ما يلزم للاملاب الرياضية — تشكيلات من صناديق وحقات السفر — لعب للاطفال .

بفسم الأثاث أبديع ما مصنع من غرف النوم وصالات الأكل والعسالونات تحفقات « ميراثو » القائمة الصيت من أحدث طراز .

بفسم الفضيات هذا القسم جدير بزيارتكم فضيات وأطعم فنية غاية فى الابداع صنع الخارج .

بفسم الأدوات المنزلية أكبر مجموعة بالفطر المصرى من الادوات اللازمة للمنازل

زوروا معروضاتنا — سجل تجارى ٣٠٢

سنتا اليد الحديثة
لفصل الربيع والصيف

بأسعار مغرية عند

وينشتين
فى ستار سكوير

٢٨ شارع شريف باشا
بغزة محلة الجوز بوليا



المنافع العديدة لماء الأكسجين

لماء الأكسجين منافع جليلة يجب أن تعرفها.. فهو مطهر ناجع لتنظيف الجروح والرضوض والحروق، ولغسل الفم والأذن، وهو يستعمل أيضاً لتنطرية الدم الجاف، كما أنه عامل قوى لتبييض مينا الأسنان وإكساب الشعر لونا فاتحا - ولكن قبل كل شيء تأكدى من شراء ماء الأكسجين دوش فبوس أثبت وانقى.



الطبيب
للتواليد ٢٠

ماء الأكسجين دوش

الروثوند صاله جرونى الفخمة

يمكن تأجيرها لأقاربك

أحفلات التخرجية
والشاي
والمأدب
وحفلات الزواج
والعشاء والرقص

جميع الاستعدادات الصالوا بقسم الحفلات

تليفون ٤٦١٩٧

من السادسة عشرة وسن الثلاثين. وقد حدث أن اتقلت هذه الأحلام البريئة إلى أمراض عسية خطيرة أودت بعقول البعض وذهبت بشباب البعض الآخر.

يجب علينا أن نعرف كيف نربي أنفسنا وتقوى شخصيتنا لأن الشخصية القوية لا تقع طرفة آفة لهذه الأمراض بل تعمل دائما على تحقيق ذاتها بالطرق الطبيعية الواقعية. أما هذا التنفيس عن الرغبات المكبوتة فهو حجة الحامل القوي يتفاضى عن الحقيقة ويهرب منها ليرتقى في أحضان الخيال.

لست القصص التي نقرأ عنها في الكتب والمجلات ما هي إلا وسيلة لتسليق وقطع الوقت. فلا تعتقدي يا فتاتي أن ما جاء فيها حقائق واقعية فتقول في نفسك « لربما حدث لي ما حدث لتلك البطلة الفقيرة التي تزوجت بابن المليونير !! »

لقد سمعت هذه الجملة منذ سبع سنوات من فتاة كانت تبلغ الخامسة والعشرين. وهي لم تزوج إلى الآن ولعلها ما زالت تنتظر ابن المليونير القوي



سوف يسر بلعظ عينيها ويتم بها من أول نظرة !! إنها تنتظره. فقد خدعها خيالها....

أخيرا ومن ابنة فلان بك التي خطبها ذلك الكهل وقيلته لأنه غني... فكرى جيسدا بافتاتى تجدى أنك لاتصليين لشيء على الإطلاق. إن تفكيرك في هذا المنصب الرفيع ماهو إلا مجرد تنفيس عن رغبات مكبوتة في نفسك.

الفتاة رقم ٣ تعلم في أن تكون كوكبا سينمائيا لامعا تتحدث عنها فتاة المدينة وتشير إليها وتغسل حركاتها



وتغفل أزياءها. إن هذه الفتاة لها مثيلات كثيرات عندنا في مصر وخاصة بعد أن نجح الفيلم المصري وتبوأ مكانه المتأخر بين الأفلام الفرنسية والأمريكية ولكن إذا سألتنا فتاتنا هذه « هل تصليين حقا لكاشة البيضاء إنك شابة جميلة حقا ولكن تفصصك ملكة التمثيل فلا تنفيس وقتك في أحلام لا تجدك فيما إن هذه التمثيلات والتصورات تؤثر في حياتك النسبية أيا أثر وهذه تؤثر بدورها على صحتك ».

نعم لقد عرفت فتيات أضمن شبابهن لاستسلامهن لتلك الأحلام التي يطلق عليها علماء النفس « أحلام اليقظة ». إن هذا المرض - دميقي أسميه مرضاً - منتشر في بناتنا بين

لهذا اللبن المفدى لبشرتك

استعمليه لتنظيف بشرتك وإكسابها تلك النعومة المحبوبة

جربى أيضا بودرة ت - ليكليرك المصنوعة من أنقى العناصر وأيدها للبشرة



عينات مجانية
تطلب من التوكيل
أرسل القيدون الكلى

الوكيل العام، م. ليفي، ٥٠ حارة زغيب (مصر النيل) ٥١٣٨٩

تمتعوا بأبدع ألحان الموسيقى



أديو الترا

له أغنى صوت في العالم

الوكلاء: الترا الكتريك ليمتد: ١١ شارع الأنكفانه بمصر

ه ألوان خلابية لأخضر الشفافة
سانجى



إنشأنا نصف لك
جمال هذه الألوان الساحر
العصبي... ولكن
نفسك أن تشاهد بها
وأن تجسدها... ثم
أن تلاحظ الفرق في عين من يراك

جاءى - راجه
مصر - راجه
نابك - راجه
تأخرت

Tangee

الحديث المجمل

للاستاذ سامى العسكري

عن مصدرها حتى تبين أنها صادرة
من مجلة مجاورة لي يفصلني عنها حاجز
من الأشجار فانعمت النظر خلاله
فرايت فتاتين في ميعه الصبا وربان
الشباب . وعرفت في أحدهما
— نلى — كريمة أحمد بك حبيب
التي اسكن بجوار منزلها والتي ملأها
حدثك عنها في رسائلي . وسمعت
زميلتها تقول لها ساخرة . .
— نلى . التي يتهافت عليها
الشبان . والتي يتنى كل منهم أن
تجود عليه بنظرة تنشل في غزو قلب
شاب عادي . لا . لقد انقلب أوضاع
الحب . وضعت ساخرة .
فردت نلى محتاجة . .
— وأنا ذني ليه — كل ما في
الأمر انه ليس من طراز أولئك
الشبان الذين يتهاونون علينا — صديقي
يا نادية حاجة ثانية خالص . موديل
حديث « حديث جداً »
فقلت نادية — لا يا عزيزتي .
الشبان كلهم واحد ولكن الخفيفة .
والخفيفة المرة بكل أسف هي أنك
اتهمزت لأول مرة في تاريخ معاصراتك
الحافل . . .
فظهر الانفعال على وجه نلى
وفاطتها . .
— تاريخ ليه . وحافل ليه .
دا كان تلية « طيش » ولكن
المرة دى شىء حاجة ماجر بتهاش قبل
كده .
فقلت نادية مندعشة — عيبة
دى أول مرة أسمع منك كلام بالمثل
ده . طيب واه العمل دلوقت .
نلى — مفيش غير طريقة
واحدة « الفسرة » أثير غيرته
« أصاره شباب تانى . والمثل يقول
(لا يغل الحديد إلا الحديد)

عزيزى حمدى
لا شك عندي إطلاقاً من أن
الغضب سيملكك عند ما تقرأ
رسائلي هذه وتجد اني قد ضربت
بنصائحك عرض الحائط أو أن هذا
ما سيتبادر إلى ذهنك لأول وهلة .
ولكن ميلا يا صديقي فأنا لم أهد
نصائحك ولم أضرب بها عرض
الأفق . وما زلت أذكر قولك لي
إن خيلى الشديد يغف حائليني وبين
الجنس اللطيف . وإن ضعت أمام
الفتيات بجملي العوبة سهلة بين أيديهن .
ولذلك نصحتني بأن أبعد عن تبارهن
حتى لا أكون عرضة للأمواج
اغرائهن الجارفة . وقد احترمت أنا
رأيك هذا . واتخذت من كلماتك
برنامجاً لحياتي . فكنت أتعاشى
الجنس اللطيف قدر استطاعتي . إلى
أن وقت هذه الفاعرة التي سأرويها
لك والتي اتدمجت فيها بلا أدنى رغبة .
ولا تنسى اني انسان له عواطفه
وميله كما أن السبب المباشر الذي
حدا بي للاندماج في هذه الفاعرة
كان غريباً وطريقاً أثار في نفسي
فضولاً لتبدأ جعلني أسعى لمعرفة خاتمة
هذه الفاعرة بعد أن وقت أولى
خيوطها في يدي بطريق المصادفة .
خرجت في صباح الأحد الماضي
وهو يوم عطلة الاسوعية . أسير
إلى غير وجهة معلومة إلى أن وجدت
نفسى في إحدى الحدائق فالتفت
مكاناً هادئاً مشمساً واستقيت
على المشائش ويظهر أن هدوء
المكان وصفاء الجو ودقته قد أثرت
على حواسي فاخذتني سنة من النوم
إلى أن أفتت على صوت ضحكة
ناعمة مجسورة فأخذت ابحت

من: الأثرية والقباب
والجبوب الدهنية
والقشور الخشنة

طهرى بشرتك

Renée Thornton

السائل المطهر للبشرة رينيد ثورنتون



هذا السائل الطبى العجيب الذى يفوق سائر
نواع الكريمات ، ينظف وجهك تنظيلاً حقيقياً .
فهو يذيب الأفتادار المتعمقة فى المسام
ينشط الدورة الدموية ، فتشمرين بالدم — كظفرة
لشباب — يعلو وجهك وتبددين وردية الحدود
رائعة الجمال . استعماله لإزالة الأثرية والقباب
الذى يلصق ببشرتك يوماً
وإذا شعرت بجفاف البشرة بعد ذلك فضعى كريم
الوجه الليل رينيد ثورنتون

الموزعون الوحيدون

عبد الحميد الشريف بك وسركاه ١٦ شارع مسيزو مستر بين بالوسكندرية

طبعت الصفحات الملونة من هذا العدد

فى مطبعة

ر . سندلر

دار الطباعة والنشر — ٤١ شارع شريف

طباعات فاخرة — كتالوجات — إعلانات — لوحات فنية
طبع بارز وبالألوان

— مناسب . واعتقد أنك
سمعت كل شيء وعرفت ماعية
شروطى .
فهزئت رأسى موافقاً . فقالت .
— إذن اتفقنا أما الباقى فبقيا
بعد تنفق عليه .

والى هنا ينتهى الفصل الأول
وسأوافقك بقية الفصول أولاً بأول
فالى اللقاء فى خطابى الغد .
المخلص
سيف

عزيزى حمدى

لقد رسمت نللى برنامجاً ساحراً
لسير عليه . ونصور صدقك
وبجوارها فتاة رائعة الحسن ناضجة
الألونة فى عربة فاخرة وهى تقطع
بنا شوارع القاهرة العاصحة
وضواحيها القاتنة . وبدأت نللى
البرنامج بأن دعتنى لرافقتها الى
سينما — مترو — لأن فساها
سيكون هناك . وعند ما أردت أن
أدفع عن التذكريتين أبت نللى
ذلك وافهمتنى انها ستقوم بكافة
المصاريف وانى لن أنكلف ملياً
واحداً . فثارت — نحقق واعتزمت
على ذلك . ولكنها أصرت على رأيها
وهددتنى بالاستغناء عن خدماتى .
وفى ظلام السينا حاولت أن اتعرف
على هذا الشاب المجدود ولكنى لم
استطع وفى يوم آخر اخبرتنى باننا
سنقضى السهرة فى كازينو — اوبرا —
وذهبنا الى هناك وأمضينا وقتاً سعيداً
وتماكنا الفضول قصرت اتلفت
بينة وبسرة . من من الشبان البعثرين
هنا وهناك هو الحبيب المحفوظ . ؟
ولحظت هى ذلك . فرجتنى أن
لا أحاول ذلك مرة أخرى حتى
لا أثير الشبهات حول صعبتنا .

وفى ليلة أخرى دعتنى الى حفلة
ساهرة راقصة فى فندق سيمراميس
والحق يا صديقى انها كانت ليلة رائعة .
[البقية على التالية]

نادية — دى مهمة سهلة . وفيه
شبان كثير تتمنى القيام بدور الحبيب
خصوصاً مع واحدة زيك .

نللى — أبداً الدور ده مش
سهل لأن لى شروطى وهى غير متوفرة
فى الشبان اللى بتفكرى فيهم .
انت عازقة شبان الأيام دى وكلامهم .
لذلك فالشاب المطلوب يجب أن يكون
من نوع يحترم نفسه ويحترم غيره .
ويجب أن يفهم أنه متطوع لأداء
مهمة تنتهى العلاقة بيننا بانتهائها .
حتى لا يأتى فى وقت من الأوقات
ويعل على رغبانه ونزواته . وبغرض
غسه على كأميل لاتقليد .

صديق . عند هذا الحد صمتت
نللى وظهر على وجهها الألم والحزن .
فاخذتنى الشفقة بها وودت لو أن فى
استطاعتى مساعدتها . . . وجأفة
خطرلى خاطر . لماذا لا أكون أنا
هذا المتطوع ؟ حقاً انها مهمة لذيذة
وطريفة ولكن هل تؤهلنى مبنئى
لأداء هذا الدور ؟ وترددت .
ولكن نظرة أخرى الى وجه نللى
الحزين جعلتنى أنهنس بلا وعى واتجه
ناحيتهما ولم أدر بنفسى الا وأنا أقف
أمامهما . وارتمكت وعاودنى خجل
واحر وجهى . وبعد جهد استطعت
أن أجمع أطراف رجولى وتمت
قائلا . . .

— ارجو المذكرة لم يكن من
الذوق ولا من اللائق ان اسمع مادار
يشكك . ولكنى لم استطع مغالبة
فضولى اللعين . ولذا لم يكن لديكما
مانع فانى اتقدم كتطوع لأداء هذه
المهمة هذا إذا نجحت فى المهمة وسيكون
من دوايى سعادتى أن أقدم للآنسة
أى مساعدة .

فتظرت كل منهما الى رفيقتهما
بعثة وقالت نادية ضاحكة . . .

— مدعشت ليه رأيك يا نللى .
وتظرت لى نللى ملياً ثم ارتسمت
على شفتيها ابتسامة عاتبة وطلبت
من أن أعصى أمامها قليلاً ثم قالت .

الحبيب المجهول

[بقية المنشور على الصفحة السابقة]

وكانت نللى قبلة لأفكار الحاضرين .
ورافقتها طوال الوقت وكنت أحس
بنظرات الحسد وهي تلمسني . وراحت
الاشاعات تتطاير وكثير تساؤل
السائلين الخائعين عني وعن علاقتي
بها . ولكني لم أكنثر فقد كنت
سعيداً بهذه الحياة الجديدة وكنت
أعمل على تأجيج نيران اليقظ في
قلوب الشباب الذين كانوا يحومون
حولها بعنى الطرق .

وعكدا كنا نقضى ليالينا متفلقين
من حفلة إلى حفلة ومن مسهرة لأخرى
ومن مرقس إلى سينما . واندجيت في
دروى اندماجاً تاماً وكنت أشعر
خلال ذلك بأن نللى قد ارتاحت لي
والطمانت من ناحيتي . ولولا فضولي
لمعرفة فتاها وقلتي من هذه الناحية
لكان الاسم كاملاً بيتنا . واعتقد
أن في هذا الكدابة وإلى اللقاء في
رسالتى القادمة .

صديقك المخلص
سيف

عزيزى حمدى

قلت لك في رسالتى السابقة اننى
اندجيت في دورى اندماجاً تاماً واننى
سعيد بهذه الحياة . وفي خلال ذلك
حافظت على عهدى لنللى فلم تبدر منى
أية حركة ولو بسيطة تذكرها .
وقد سألتها يوماً إن كانت مؤامرتنا
قد آتمرت فقالت لى . انها ترقبه
عن قرب وأنها ستخبرنى عند حدوث
أى تطور . وأخيراً جاءتنى يوماً
متلهة وقالت . . انها تلحظ منه
اهتماماً خاماً بها في الأيام الأخيرة .
ولا أدري يا صديقى كيف أفسر لك
شعورى عند ما سمعت هذا الخبر .
والحقيقة اننى شعرت بشيء من الحزن
والألم ولكن لعل هذا راجع
لإحساسى بأن دورى أوشك على
الانتهاء وأن علاقتى بنللى ستنتهى
بانتهاء .
ومر أسبوع في حالة عادية ثم

فاجأتنى نللى يوماً بقولها وقد انبسطت
أساريرها وظهرت السعادة على
وجهها . . انها رأته بالأمس وهو
يتابعها مسافة طويلة ويوجه إليها
نظرات لها معنى خاص لا يقب على
الفتيات . بل لقد تعدد أن يصطدم
بها وهي سائرة واعتذر لها بصوت
مرتجف .

وهنا يا حمدى شعرت بقلبي تنمى
بين اضلاعى وأحسنت بنفسى تنفخ .
وأخذت أمكر وأحاول أن أجد
تفسيراً لشاعرى . ونجأة تبلعت لي
الحقيقة فإذا بي أحبها حباً ملك قلبى
وعسى . . ومر أسبوع حاولت
فيه أن أبدو في حالة طبيعية حتى
لا أثير ظنونها وأفى عهدى لها وبالرغم
من العذاب الذى كنت أعانيه وبالرغم
من أن هذا كان فوق طاقتى فقد
استطعت أن أكبح جماح نفسى وأن
أضبط عواطفى . وكانت في غمرة
سعادتها فلم تلحظ شيئاً مما يحدث في
نفسى . وكثيراً ما كان قلبي يشور
على هذا الظلم اللاحق به وكثيراً
ما فكرت في أن أغض عهدى لها
وأضع حداً لهذا العذاب الذى أكابده
ولكن في النهاية وحدث أن هذا
لا يجدى . فبأننى خالفت شروطها
ومارحتها بحبي فلن اجنى شيئاً من
وراء ذلك فإن قلبها مشغول بفكرى .
ولسوف أجلب على نفسى سخرتها
بل ربما ينفضها وهذا أكثر مما أحتمل .
وتطور الأمر فصرت أحس بيفض
شديداً لهذا الآخر وودت لو استطعت
أن أعرفه حتى أتقن منه لقلبي الجريح .
وتسرب الضجر والملل إلى نفسى
وصرت أستعجل النهاية . وأخيراً
حل عيد الميلاد وجاءتنى نللى قبل
ليلة العيد وأخبرتني باننا ستفصها
في — الاوبرج — وطلبت منى
أن أسمع لان هذه الليلة هي القامة
فاما نجاح باهر سعيد ولما فشل
ميرير ورجوع إلى الورا .
وأخذت أسمع لها وأنا كالقطة
تذهب إلى الجزار طامعة محتارة .
وحلت ليلة العيد وذهبت إلى الاوبرج
كان يتلا "لا" بالأوتار الساطعة و

٢٠ سيرة تهمين
٢١ سيرة ربع
٧



السجارة المصرية
ذات الشهرة العالمية

اكسترافين
انتاج
نسطورچانا كليس
شركة مساهمة مصرية



هاموذا راديو • هيزماسترز شويس • الجديد
جهاز ٢٠١ ذو العين بصرية - ٧ لمبات
موجاته القصيرة موصومة على لوحة كبيرة
سيصل حالاً ويعرض في صالاتنا بانوكسندرية ٨ ش لوزان الدرد • بالقاهرة ٢٦ ش قنصل النيل
انه أحدث الأجهزة التي تفوقها ما صنع هيزماسترز شويس
فقد يفكر بكم مشاهدته والاستماع الى صوته الواضح والمبلى شرف
بمؤثره مناه كتمه جميع الموهوم
الوكلاء الوحيدون لمصر والسودان -
م.ل. فرائكو وشركاه - س. بنتو وشركاه (خلفاء)
هيزماسترز شويس
صوت مسيده



Belmode

عند
بلمود

معرض للفسائين الأمريكية

الفتاهرة
٦ شارع نزار الأول

الأسكندرية
٤٤ شارع زغلول

لبس أجل حله . وكان الجو بديعاً
واقفاً بالرغم من أن بناير بات يطل
علينا بفرده الفارس . وكان السكان
يفس بالخاضرين الذين ظهرت على
سهم علامات البهجة والحمور
ولم يكن هناك من هو أنس مني فقد
كانوا جميعاً يستقبلون العام الجديد
بأمل باسم ما عداى فقد كنت أحفر
لحي وآمال القبر . وما من الا لحظات
حتى أوارى بعدها قلى التراب .

وتناولنا العشاء وعزفت الموسيقى
وتخاصم الرافسون وانديجنا معهم
وأنا لا أكاد اعنى شيئاً مما يدور
حول . وبقاة سمعت نللى وهى تهمس
في أذنى أن أخرج بها إلى الحديقة
فأملت . وفي الحديقة قالت إن الآخر
على بضع خطوات منا وطلبت مني أن
أستجمع كل مواعي وعواطفى للحظة
القاصلة بأن أقوم بئها غرامى ونحوها .
وما كانت تدري أنني لست في حاجة
إلى مثل هذه المواع . وجلينا على
أحد المقاعد والتصقت بها وأخذت
أصب في أذنيها كل عواطفى وذوب
نمى وشمرت بدمائى تغلى وتثور
وبقلى ين وثور وازداد التصاق
بها ثم أخفتها بين أحضان وأهويت
بفس على شفتيها أبوى طمى وألقى .
أوارى .

وغينا في قبلة طويلة حارة اعتصرت
فيها عصارة قلى . وأدقت على صوت
نللى وهى تقول . .

— سيف انت بتبكي ؟
فقلت وأنا مضعض الحواس وقد
انتهيت إلى حقيقة موفى . .
— ابكى . لا . لا

فقلت — بل انك تبكى وعامى
دموعك على خدى . قل لى سبب
بكائك . هل أسأت اليك ؟
فأجبتها — أبداً ما فئت حاجة .
تهدج صوتها وهى تقول . .

— ضرورى فيه سبب . وسبب
قوى لبكائك . أرجوك قول لى .
فلن أغفر لنفسى إن سببت لك أى
الم ولن أنزلك حتى أعرف سبب
بكائك .

[القصة على الصفحة التالية]

علمية
بالاس

تقيم
يوم الخميس
٢٧ أبريل

صفحة "التعويذة"
مدي عيت الحود



أجمل بكترات
فصل الربيع



لشنت اليد
بمدون
ايبي

٣٥ شارع سليمان باشا - مرارة



ستوديو
محمود الحلو
وولده نجيب

إدارة
نجيب محمود الحلو

أثاث ورياش فاخر قطع عصرية حديثة — تاييسيرى

المحل مستعد لتشغيل جميع أنواع الصالونات للذهبة — واللودرن —

والأستيل — والروستيك — والجلد — وجميع أنواع المويلا

على أحدث طراز مع دقة الصنع

٢ شارع شريف بالدور الأول — تليفون ٤٠٧٩٤ — سجل تجارى ٣٩١٤٤



بياض الاسنان الناصع
لصحة ونظافة استعمال معجون

كلورودونت



الكيتكوت

مجلة الاولاد في الشرق العربي

مصورة بالألوان زاهرة بكل مفيد

قصص ، فكاهات ، ألعاب للتسلية ، مسابقات مخينة

تصدر كل يوم اثنين

في يد كل بائع بقرش صاغ

تحررها صاحبها الدكتورة درية شفيق

ورسام معها بابا صارو

الإدارة ١ شارع ابن ثعلب (قصر النيل)

تليفون ٥٨٤٦٣ — ٤٩٦٦٨

الحبيب المجهول

[بقية المنشور على الصفحة السابقة]

فقلت — لا يمكننى ذلك ! فان
هذا مخالف للشروط .

فردت — شروط لايه — المهمة
انتهت وأنا احلك من وعدك .

فاطرت لحظة ثم نظرت اليها وقد
تجمعت الدموع في عيني وقتت . .

— سبب بكائي هو اننى تطوعت
لاداء دور حبيبك ولم أكن أدري

اننى سوف أحبك فعلا . ولكن
هذا ما حصل . وقد تعذبت في

الأيام الأخيرة عذاباً اليماً ولكنى
أخفيت عنك حبي واحتملت كل شئ .

حتى لا أنفـس عليك هـناءك
فنظرت إلى وقد أخذت دموعها

تجـرى على خديها ثم طـوقت عنق
بنـراعـيها وهى تقول . .

— يا حبيبى أنا سعيدة . سعيدة
جداً .

فقاطعتها دهشاً . سعيدة . حبيبك .
والآخر ؟ ؟

فقلت — الآخر . ليس هناك
آخر . انه انت ولا أحد سواك .

فقد احببتك منذ وقع نظرى عليك
وأنت تمر أمام منزلنا وكنت انتظر

في مواعيد خروجك ورجوعك من
عملك وأحاول أن ألتظرك إلى

ولكنى لم أفلح . فاتفقت مع صديقتى
نادية على تمثيل الدور الذى تعرفه

في الخيلة حتى تثير نغوتك وتدفـعك
للتطـوع لأداء هذا الدور لتكون

قريباً منى . وقد نجحنا في ذلك
والحمد لله .

وكانت تقول هذا الكلام وأنا
لا أكاد أصدق ما تسمعه أذنائى .

وما كادت تنتهى منه حتى أخذتها
بين أحضانى والتفت شفاهاً في قبلة

حارة .
صديقك
سيف

سورق كبر

للحراير

ومبتكرات فصل الصيف



SPENTS ALEXANDRIE LE CAIRE



إذا كان ذلك الشعور
بالثقل وتلك العيون
الذابلة وهذه البشرة
المصفرة ناتج عن عدم اتـمام إفراز
الامعاء، فإن بونومنت يعيد لك
طبيعتك حالاً، ولا تنس أن انتظام
الامعاء ضرورى للصحة الجيدة



الباب المسدود



کلیپ
صنع توروس
یظہرین ۱۰۰

شركة مصر للغزل والنسيج الرفيع من القطن المصري (كفر الدوار) مصانع



شركة مصر للصناعات

شركة مصر للنسيج الحرير

شركة مصر للطيران



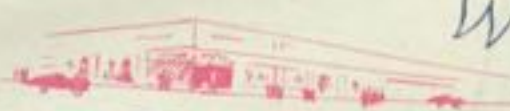
بنس والعلى



شركة مصر للتأمين

شركة مصر للطباعة

شركة مصر للتقنية والبناء



شركة مصر للغزل والنسيج

شركة بيع المصنوعات المصرية

في كل خطوة موفقة للإنتاج تجد أترابك مصر أول شركة من شركائه